Edgar F. Cyriax

LEFEBURE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

EN SUÈDE

BRUXELLES, H. LAMERTIN, ÉDITEUR

PARIS, A. MALOINE.



J King

1776–1839

Capitaine Commandant LEFEBURE
du Régiment des Grenadiers de Belgique
Adjoint d'État-Major
Directeur de l'École militaire de gymnastique et d'escrime
Chevalier de 1re classe de l'Ordre de l'Épée de Suède

L'Éducation Physique en Suède

« Une méthode de gymnastique vaut ce qu'elle produit. »



Ouvrage orné de 114 gravures

1903


LIBRARY

Hommage respectueux

A Son Altesse Royale le Prince Héritier

Gustave de Suède & de Norvège,

qui a daigné nous faire l'insigne honneur

d'accepter la dédicace de cette étude sur

l'Education physique en Suède.

PRÉFACE

On parle beaucoup de la gymnastique suédoise, mais bien peu de personnes en connaissent l'esprit. Je m'occupai activement de la question d'éducation physique dès 1876 *et, à cette époque en France, il ne m'était encore rien parvenu de net sur cette méthode; on en avait une vague notion, on croyait qu'elle n'était applicable qu'aux malades et quelques praticiens usaient de ses procédés d'ailleurs fortement dénaturés.*

Le besoin de mettre de l'ordre dans le chaos de notre gymnastique m'avait fait méditer la question; j'avais même esquissé un système rationnel de gymnastique basé sur les effets à obtenir sur le corps humain lorsque, dans la mission en Suède que j'obtins en 1890 *avec M. le Dr Lagrange, j'eus le grand plaisir de voir mises en pratique et magistralement systématisées bien des choses que j'avais conçues par la réflexion et l'observation.*

Mais j'avoue avoir eu beaucoup de peine à me faire expliquer le système de Ling. Ce n'est certes pas faute de bonne volonté et d'amabilité de la part de nos hôtes, je n'ai jamais reçu nulle part plus cordial accueil, mais c'est surtout parce que les documents techniques précis m'ont manqué. Je ne suis probablement pas le seul à ressentir ces impressions; il était donc

nécessaire de présenter au public, dans tous ses détails, un état de l'éducation physique en Suède.

Personne n'était mieux préparé que M. le commandant Lefebure pour le faire, ayant séjourné en Suède une année comme envoyé du gouvernement de S. M. le Roi des Belges, ayant pratiqué lui-même les exercices et fraternisé avec le corps des officiers suédois.

Les documents graphiques et techniques rapportés par l'auteur contribueront à remettre les choses en leur vraie place, en fournissant aux discussions des faits positifs ignorés ou laissés intentionnellement dans l'ombre par les contradicteurs.

Nous le félicitons donc d'avoir pris cette initiative qui permettra de dissiper des malentendus et de rétablir bien des faits erronés. A la lecture de cet ouvrage, l'on s'étonnera que le système de Ling ait donné lieu à tant de polémiques violentes, alors qu'il est l'expression du simple bon sens. Lorsqu'on s'élève à un point de vue général, on ne peut s'expliquer les disputes d'écoles que par les intérêts vulgaires qu'elles froissent. Ces disputes n'ont d'ailleurs aucune importance pour l'éducateur qui recherche uniquement les meilleurs moyens d'être utile à la jeunesse.

Ling part de principes vrais et, dans l'application, les moyens sont toujours adaptés au but poursuivi.

Son système, tel qu'il est actuellement enseigné en Suède, peut présenter des minuties dans les détails d'application, par suite de l'intransigeance de quelques-uns de ses successeurs, on ne lui enlèvera pas sa qualité fondamentale, d'avoir le premier et le mieux posé le problème de l'éducation physique et de l'avoir en grande partie résolu.

Ce qui existe en Suède est admirable et témoigne de la sagesse et de la volonté d'un peuple fort, supérieur à nous sous le rapport de la discipline et de la conception de l'éducation physique.

Ling a spécialement visé le milieu scolaire, d'où le souci constant de la méthode ; mais il ne faut pas oublier que l'écolier suédois complète son éducation physique par des jeux et des sports nationaux. Aussi, la gymnastique classique suédoise, parfaite au point de vue du développement et de la rectification du corps, ne saurait être accusée d'être trop exclusivement esthétique et de n'avoir qu'un effet hygiénique insuffisant.

Le système suédois est remarquable sous le rapport de la simplicité des exercices, de leur gradation, de leur classement; il remplit justement les lacunes graves de nos systèmes d'éducation. Il faut donc en prendre les principes, ils ont pour base la physiologie humaine elle-même; mais il n'est nullement nécessaire d'en suivre toujours les applications à la lettre.

Quand on assiste à nos réunions gymnatiques, l'on constate que, sous un ordre apparent, c'est la confusion qui est l'état normal; tandis que l'on trouve au contraire en Suède la sincérité, la confiance et le calme que donnent la satisfaction du bon sens et l'expérience de la vérité.

Nous avons connu M. le commandant Lefebure en 1900, au Congrès de l'Éducation physique de Paris, où il fut délégué par le Gouvernement Belge; notre but était identique, nous avons sympathisé immédiatement. Nous le savons énergique et l'action qu'il exercera dans son pays sera certainement considérable. C'est d'ailleurs un brevet de sincérité et de dévouement que de se faire l'apôtre de l'éducation physique, on recueille surtout l'ingratitude. Mais avec quelques hommes à caractère trempé, joignant l'esprit de sacrifice du soldat à l'amour de la vérité, ayant la conception élevée de l'éducation et de son importance au point de vue des générations futures, il est permis d'espérer, dans un avenir prochain, le triomphe de la science.

Le système suédois constitue un travail tout fait. En accepter les exercices en donnant à ceux-ci un nom nouveau, cela

importe peu, on en bénéficie toujours ; mais sous le nom de gymnastique suédoise enseigner des à peu près informes est chose malhonnête, parce que l'on trompe ceux que l'on devrait éclairer.

Il en est d'incapables de saisir les grandes lignes de cette œuvre; comme les myopes, ils se noient dans de minuscules détails. Ceux-là, il est charitable de les guider et de les ramener sur la grande route qu'ils ont perdue.

Certains adversaires de la méthode suédoise s'imaginent parfois être d'accord avec la science parce que leurs méthodes comprennent tous les mouvements du corps humain. Mais si ces mouvements sont pernicieux ou mal faits, s'ils sont exécutés sans méthode et noyés dans une foule d'autres qui en détruisent l'effet utile, le système est vicieux et la gradation des exercices ne saurait être que factice; parce qu'elle est basée sur la forme extérieure des mouvements et non sur les effets utiles à produire.

On peut soutenir que, sans aucune science, le corps s'adapte au travail et peut s'améliorer. Cela est vrai, les sportsmen ont cette manière de voir. Mais dès que l'on choisit une gymnastique artificielle, il faut en connaître les effets ; on n'a plus le droit de l'imposer sans l'avoir préalablement passée au crible de l'expérience et de la raison.

La classification des mouvements est vaine et illusoire, si elle n'a pas pour objectif les effets que l'on recherche. Une méthode n'est scientifique qu'à la condition seule d'employer des moyens en rapport avec le but proposé.

La méthode suédoise a toute la précision de la science; elle pourra, sans doute, se perfectionner encore dans les détails, se tenir d'accord avec les progrès futurs ; mais les principes et le plan en resteront immuables et mériteront la reconnaissance des peuples.

Pour juger de l'œuvre de Ling et se faire une idée exacte

de ce grand mouvement éducatif, il faut le débarrasser des interprétations erronées et remonter à la source même de ses principes.

Les grandes œuvres sont toujours simples, les complications viennent ensuite et finissent par étouffer le tronc principal.

Le livre de M. le commandant Lefebure a précisément l'avantage d'être inspiré par le souffle de Ling; les documents photographiques à eux seuls sont précieux, puisque, même en Suède, il serait très difficile, pour ne pas dire impossible, de s'en procurer de semblables.

Puisse cet ouvrage, dans l'intérêt général, éclairer ceux qui sincèrement désirent le progrès, et détruire les préjugés de ceux qui se font encore aveuglément les défenseurs de l'erreur.

Nous lui souhaitons tout le succès qu'il mérite.

Paris, janvier 1903.

G. DEMENŸ,

Chef de laboratoire de la Station Physiologique ;
Professeur du cours d'Éducation physique de la Ville de Paris ;
Professeur de Physiologie appliquée à l'École Normale militaire de Gymnastique de Joinville-le-Pont, etc., etc.

AVANT-PROPOS

L'éducation physique est inséparable de l'éducation intellectuelle et morale : « *Mens sana in corpore sano.* »

Le muscle sans le cerveau conduit à la bestialité, le cerveau sans le muscle à la névrose. Depuis un siècle, la culture intellectuelle a pris, dans la vie des peuples, une prédominance naguère inconnue ; elle est devenue une condition essentielle de la vie et du progrès. Aussi peut-on affirmer que l'athlète, l'homme chez lequel le développement musculaire excessif contribue à atrophier le développement cérébral, est devenu un être faible dans la lutte pour l'existence moderne. De nos jours malheureusement, l'on est tombé d'un excès dans un autre, et le soin trop exclusif de la culture intellectuelle a fait oublier, méconnaître, parfois même mépriser le développement physique, trop exclusivement estimé par les classes dirigeantes pendant la période du moyen âge.

La vérité était déjà comprise par l'antique civilisation grecque ; elle consiste à confondre étroitement le développement intellectuel et physique de l'homme, en établissant un juste équilibre entre ces deux tendances extrêmes.

En effet, le correctif naturel de l'influence énervante et débilitante du travail cérébral réside précisément dans un

exercice physique judicieusement et régulièrement appliqué, c'est-à-dire tenant compte des lois de la physiologie humaine.

Il est important que nous soyons bien pénétrés de cette conviction, que c'est surtout dans les pays où la population est dense, l'industrie prospère, les agglomérations vastes et nombreuses, que l'oubli des lois de la nature pour l'enfant et l'adolescent, conduit le plus vite et le plus sûrement à la déchéance physique, avant-coureur de la déchéance intellectuelle et morale.

S. M. le Roi Léopold II, dont la prévoyante sollicitude s'étend à tout ce qui intéresse l'avenir et la grandeur matérielle et morale de la Belgique, a tenu à mettre en pleine lumière cette impérieuse nécessité, en instituant un « Prix du Roi » destiné à stimuler et à récompenser ceux qui, par leurs écrits et leurs travaux, favoriseront l'introduction dans nos établissements d'instruction, d'une méthode d'éducation physique basée sur les sciences naturelles. Jusqu'ici, en effet, les procédés d'enseignement gymnastique que nous avons appliqués à la jeunesse scolaire sont tous basés sur un empirisme vague, et leurs effets nuisibles se font sentir malgré la rareté des séances de gymnastique. Il est même presque de règle d'en exempter les enfants le plus faiblement constitués, c'est-à-dire précisément ceux qui ont le plus besoin d'exercice physique pour assurer leur développement corporel.

Ces considérations peuvent expliquer, sans l'excuser, l'insuffisance, l'absence même de cours de gymnastique sérieux dans la plupart des établissements d'instruction, ou bien encore, l'extrême rareté des leçons dans nos programmes d'enseignement; tandis qu'elles devraient être journalières pour nos écoliers des deux sexes. Il est certain aussi que beaucoup de parents cherchent à faire exempter leurs enfants des leçons de notre funeste gymnastique, à cause de la crainte, assez justifiée, des accidents et des déformations qui y surviennent.

Enfin, n'attachons-nous pas une importance insignifiante ou même nulle à l'éducation physique dans les examens ou les concours de nos établissements d'instruction de tous les degrés? Quelles mesures sérieuses prenons-nous dans nos écoles et nos universités, pour assurer à la jeunesse belge, l'espoir et l'avenir du pays, « une âme forte dans un corps robuste » ; ces mesures sont-elles en rapport avec l'importance du but à atteindre?

Tous, nous approuvons l'aphorisme *Mens sana in corpore sano*, et nous déclarons en reconnaître la justesse; mais nous ne savons pas imiter les peuples de l'antiquité qui s'imposent encore à notre admiration après vingt siècles, par l'éclat de la culture intellectuelle et de la beauté physique.

Une nation surtout a repris ces nobles traditions, c'est la Suède. Une organisation magistrale existe dans ce pays grâce aux efforts persévérants d'hommes de science, avec l'aide de la Dynastie et l'appui du Gouvernement.

L'éducation physique de la jeunesse suédoise comporte essentiellement la gymnastique, le travail manuel, les jeux et les sports. Notre but est d'exposer cette remarquable organisation et de chercher à faire revivre devant les yeux du lecteur les différentes branches de l'éducation physique suédoise, en nous aidant de documents photographiques que nous avons pris au cours d'une mission de dix mois en Suède, dont nous avons été honoré en 1899 par M. le Ministre de la guerre avec l'assentiment de S. M. le Roi. Ces documents ont été pris notamment à l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm, ainsi que dans les écoles primaires et moyennes du royaume, grâce à l'amabilité que partout nous avons toujours rencontrée dans ce pays, où vraiment les lois de l'hospitalité semblent n'avoir point de limite.

Nous devons signaler particulièrement l'obligeance éclairée de M. *Törngren*, directeur actuel de l'Institut central de

gymnastique ; ainsi que celle de M. le colonel *V. Balck*, premier professeur de gymnastique militaire au même Institut, le propagateur infatigable du mouvement sportif en Suède.

Enfin, c'est avec reconnaissance que nous signalons le dévouement intelligent et désintéressé de M. le lieutenant *Einar Nermann*, instructeur à l'Institut central, qui, avec une inlassable patience, a contribué à nous initier théoriquement à la méthode scientifique suédoise.

Ce livre comporte aussi quelques photographies de M. le Colonel Balck, qui a bien voulu nous en permettre la reproduction ; ces documents nous ont été obligeamment communiqués depuis par M. J. Chryssafil d'Athènes, l'un des auditeurs les plus érudits de la Conférence que nous eûmes l'honneur de donner sur la gymnastique suédoise aux Membres du Congrès de l'Éducation physique de Paris, en 1900.

L'ouvrage que nous livrons à la publicité constitue une analyse synthétique des principes de la gymnastique suédoise, il en fait comprendre la méthode et en démontre l'incontestable supériorité.

Puisse cette étude hâter le moment où le médecin, le pédagogue et la mère de famille s'intéresseront aux méthodes modernes d'éducation physique ; ce jour marquera la victoire de la science sur l'empirisme, et la gymnastique sera prise alors dans sa conception la plus générale et la plus élevée.

Avant de terminer ce court avant-propos, il est de notre devoir de faire remarquer que toutes les missions qui ont été envoyées en Suède depuis un demi-siècle, pour y étudier la gymnastique, ont invariablement préconisé la méthode de Ling pour l'éducation physique de la jeunesse. Il en est ainsi depuis la première mission envoyée en 1845 par le Gouvernement Prussien, sous la direction du major Rothstein. Pénétré nous-même de la conviction inébranlable que la Suède a défini dans

une conception hautement morale, virile, noble et élevée, les principes vrais et immuables du progrès scientifique en ce qui concerne l'éducation physique de l'homme; nous avons songé à publier ce livre, avec l'espoir de faire partager cette conviction à tous ceux qui, dans notre chère Patrie, voudront se dévouer pour donner à la jeunesse la seule éducation vraiment forte et rationnelle : celle qui cherche à établir une juste harmonie entre les facultés morales, intellectuelles et physiques de l'homme.

PREMIÈRE PARTIE

LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE

CHAPITRE PREMIER

Les origines de la gymnastique pédagogique suédoise.

Le créateur de la méthode de gymnastique scientifique moderne est le suédois Per Henrik Ling, né en 1776 et mort en 1839. Impressionné, pendant le cours de ses études universitaires, de l'influence débilitante exercée sur la santé et la vigueur de l'étudiant par les nécessités sans cesse grandissantes de l'instruction moderne; convaincu de l'infériorité et de l'empirisme vague des procédés d'éducation physique employés pour assurer le développement de la jeunesse de son pays, il résolut de se consacrer à la recherche de méthodes basées sur l'analyse des mouvements et les sciences naturelles.

Ling se rendit à l'étranger, afin d'y étudier les exercices physiques, et se fixa d'abord à Copenhague. Son retour en Suède date de l'année 1805, époque à laquelle il fut nommé professeur de gymnastique et d'escrime à l'Université de Lund; plus tard à l'École militaire de Stockholm. C'est là qu'il se consacra entièrement à la recherche des principes qui régissent les mouvements du corps, en prenant pour base de ses recherches, la physiologie et l'anatomie humaines. Le fruit de ces travaux fut la création *de la méthode de gymnastique pédagogique suédoise* qui porte son nom; elle est aujourd'hui universellement adoptée au point de vue scientifique.

Dans le musée national de Stockholm, le buste de Ling se trouve dans la grande coupole d'honneur, à côté de ceux des Linné, Ericsson et Berzélius, bienfaiteurs de l'humanité.

Les débuts de Ling, comme ceux de tout homme de génie, furent difficiles : rebuté par les ministres qui estimaient « qu'il y avait déjà assez de saltimbanques sans devoir en prendre à la charge de l'État », ce n'est que grâce à l'intervention personnelle du Roi qu'il obtint, en 1813, les subsides nécessaires à la création d'un Institut de gymnastique. Telle est l'origine du célèbre Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Il importe de constater qu'en Suède, la gymnastique est entrée d'emblée à l'Université, dont elle constitue une faculté. Le caractère de généralité des principes de la méthode de Ling explique les incessants progrès dont elle n'a cessé d'être l'objet, et sa diffusion sans cesse grandissante.

L'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Situé au centre de la ville de Stockholm, l'Institut central et royal de gymnastique, fondé par Ling, est la pépinière des professeurs de gymnastique et d'escrime de l'armée, de la marine, de toutes les écoles moyennes et supérieures du Royaume.

Personnel.

Cette Université de l'éducation physique a pour inspecteur actuel *S. A. R. le Kronprinz Gustave de Suède et de Norvège*. Un conseil supérieur, dont les membres sont nommés par le Roi, se compose d'un général, d'un pédagogue et d'un médecin. La mission de ce conseil consiste surtout à veiller au maintien élevé du niveau général des études et au contrôle de

la haute administration de cet établissement. Dans chacune des trois grandes subdivisions de l'Institut central, un premier professeur dirige spécialement l'enseignement théorique et pratique, respectivement de la gymnastique pédagogique, militaire et médicale ; ils sont aidés par des professeurs ou des instructeurs en nombre variable. C'est parmi les premiers professeurs que le Roi nomme le directeur de l'établissement pour une période quinquennale renouvelable. Outre ce personnel de haute valeur scientifique, plusieurs médecins y professent des cours d'anatomie et de physiologie.

L'enseignement se donne aux jeunes gens pendant une, deux ou trois années, leur assurant une instruction correspondant respectivement au diplôme d'instructeur, de professeur de gymnastique, et enfin de gymnaste médical.

Les jeunes filles font deux années d'études seulement, et les brevets correspondent à ceux délivrés aux jeunes gens, dont les études sont plus longues par suite de l'enseignement de la gymnastique d'application militaire.

Les conditions d'admission des candidats-élèves sont les suivantes : des aptitudes physiques déterminées, avoir de 20 à 30 ans d'âge et le diplôme de baccalauréat ou de licencié ès-lettres. La durée annuelle des cours est d'environ huit mois, et le nombre moyen des élèves qui les fréquentent, varie de 25 à 30 en première année, et d'une quinzaine en seconde année. Nous n'aborderons pas l'étude de la gymnastique médicale, celle-ci fait l'objet d'un enseignement spécial auquel sont admis les docteurs en médecine et les professeurs de gymnastique. C'est de la gymnastique rigoureusement dosée en quelque sorte, et dont la seule existence constitue une démonstration éclatante de la justesse des principes sur lesquels est étayée la gymnastique de Ling.

Locaux.

L'Institut de gymnastique possède trois vastes salles de gymnastique, plus une salle destinée spécialement à la gymnastique médicale. Parfaitement ventilés et éclairés, ces locaux sont toujours planchéiés, et leur propreté est rigoureuse. Après l'exécution des leçons, des nattes en vieux cordages humides, analogues à celles qu'utilisent les marins, sont traînées sur le



Fig. 2

sol, afin d'enlever toute trace de poussière. Le caractère essentiel de ces salles, c'est que tous les appareils de gymnastique peuvent être rangés soit le long des murailles, soit sous le sol; disposition très intéressante permettant l'exécution des exercices d'ordre, les marches et la course sur toute la surface du plancher, lorsque les appareils sont rangés.

Ce sont les gymnastes eux-mêmes qui dressent ou remettent en place les agrès, suivant les besoins de la leçon de gymnastique. La figure 2 montre la préparation des appareils de suspension par les élèves d'une école moyenne de Stockholm. Un vestiaire, communiquant avec une salle de douche, est attenant à

chaque salle; il renferme des casiers où se rangent les souliers et les effets des gymnastes. Un système de chauffage à la vapeur aide à sécher, après la leçon, les vêtements de gymnastique. Rien n'est donc négligé, au point de vue de l'hygiène, pour éviter que les exercices corporels ne deviennent plutôt nuisibles qu'utiles à la santé, et par conséquent à la vigueur du corps. Les bâtiments comportent encore des logements pour le directeur et les premiers professeurs, ainsi que des salles destinées aux leçons théoriques; puis une bibliothèque remarquable concernant l'histoire de la gymnastique, et une collection très complète d'ouvrages relatifs aux sciences qui s'y rattachent. C'est dans une vaste cour centrale que se trouve l'amphithéâtre, comportant plusieurs tables de dissection pour le cours d'anatomie pratique; ainsi qu'un spacieux portique pour la gymnastique en plein air.

Enseignement.

Les programmes des cours comportent notamment l'enseignement de la gymnastique pédagogique, militaire et esthétique; de l'anatomie et de la physiologie. Pendant la deuxième année d'étude, les élèves suivent un cours d'analyse raisonnée des mouvements et de leurs effets sur le corps humain; ils étudient et appliquent la gymnastique médicale se rapportant spécialement aux déformations de la jeunesse scolaire.

Le caractère pratique et intuitif de l'enseignement se manifeste toujours très nettement; le professeur ne dicte jamais son cours, qui mérite plutôt l'appellation de conférence. Un ouvrage recommandé ou un précis, sert de base aux leçons du maître, qui prévient toujours ses élèves des matières qui feront l'objet des études de la séance suivante. Il en résulte que les élèves assistent à la leçon possédant déjà une idée d'ensemble du sujet qui sera développé, ce qui leur permet de suivre avec fruit les commentaires du maître, qui explique ou complète par des exemples, la lecture préalable que l'élève a dû faire.

Le professeur s'en assure parfois, en adressant dans le cours de ses explications une question simple à l'un ou l'autre de ses auditeurs, dont l'attention est ainsi toujours tenue en éveil. Lors des interrogations qui se font en commun, et afin d'éviter la récitation phonographique de la matière, l'on exige toujours qu'elle soit exposée sous forme de démonstration sur pièces; méthode qui, mieux que l'instruction livresque, forme avec certitude des hommes habitués à penser, à analyser, à juger, et qui ignorent le triste talent de prononcer de mémoire des mots dont ils ignorent la portée ou l'application; nous entendons affirmer que cette méthode rationnelle forme des hommes *pratiques*.

Principes fondamentaux de la gymnastique pédagogique.

La gymnastique doit être un moyen, elle n'est pas un but. Les Suédois expriment cet aphorisme en proclamant que l'on doit faire de la gymnastique pour bien vivre, et non pas vivre pour faire de la gymnastique. L'exercice physique doit contribuer à fortifier la santé, à augmenter la vigueur et la vitalité générale du corps, en assurant son développement normal, complet et harmonieux, dans une attitude favorable au fonctionnement intense et régulier de ses organes.

Les leçons de gymnastique doivent être *complètes et progressives;* c'est-à-dire composées d'un ensemble d'exercices s'adressant toujours intégralement au corps tout entier, sans négliger aucune de ses parties, et en raison de leur fonction et de leur importance physiologique; c'est-à-dire en tenant compte de l'action des différents exercices sur la respiration, la circulation, les centres nerveux, et, en règle générale, sur tous les organes essentiels.

La gymnastique rationnelle de Ling est basée sur la combinaison méthodique et raisonnée :

1° De positions fondamentales;

2° De positions dérivées de ces attitudes;

3° De mouvements exécutés dans ces positions.

Les *positions fondamentales* ont pour but d'immobiliser un ou plusieurs grands segments du corps, afin de permettre aux groupes musculaires que l'on veut faire mouvoir, d'entrer en action avec un point d'appui déterminé et fixe, situé dans un plan parfaitement défini et judicieusement orienté.

Les positions fondamentales, au nombre de cinq, sont prises respectivement sur les principaux segments du corps, savoir :

1° Sur les pieds, dans la position droite;

2° Sur les genoux, dans la position à genoux;

3° Sur le siège, dans la position assise;

4° Sur le dos, dans la position couchée;

5° En suspension, les mains en appui au-dessus de la tête.

Toutes les autres attitudes adoptées, sont des *positions dérivées* des cinq positions fondamentales.

Enfin, la science du *mouvement*, en gymnastique éducative, consiste à déterminer et à apprécier l'action mécano- physiologique des mouvements exécutés en partant des différentes positions fondamentales ou dérivées.

La gymnastique suédoise décompose nécessairement tous les mouvements en trois phases distinctes :

1° La position initiale ou de départ;

2° L'exécution proprement dite du mouvement;

3° La position finale.

En résumé, il faut que l'attitude prescrite pour l'exécution d'un mouvement soit prise très correctement avant de commencer celui-ci, que cette attitude initiale soit maintenue pendant toute l'exécution du mouvement, et conservée encore après son achèvement. Les positions de départ ayant pour but de régler et d'intensifier un mouvement, en fixant une partie du corps pour en faire travailler une autre plus activement ou plus complètement; *l'attitude dans laquelle est exécuté le mouvement* a donc une influence essentielle sur la valeur de l'exer-

cice, et l'éducateur doit en connaître les effets. L'on concevra, dès lors, la constante sollicitude de l'instructeur suédois à corriger et à redresser sans cesse les attitudes vicieuses.

Les gymnastes à droite de la figure 3, sont dans la position de départ — ou initiale — de « mains aux épaules », employée notamment pour l'exécution des extensions des bras. Voyons-en la valeur physiologique : les bras sont placés dans le plan



Fig. 3.

des épaules, lesquelles sont ainsi portées mécaniquement en arrière et vers le bas; les omoplates sont bien fixées, tandis que leurs bords spinaux tendent à se rapprocher; enfin la cage thoracique est projetée vers le haut et vers l'avant, sans compression des bras.

Nous n'insisterons pas sur la supériorité de cette attitude, comparée à celle qui consiste à placer les poings fermés devant la poitrine ou les épaules. Nous pourrions multiplier ici ces exemples ; mais nous préférons les citer successivement à l'appui de nos démonstrations.

Plan des leçons de gymnastique.

Nous savons déjà que la leçon de gymnastique doit être complète, c'est-à-dire qu'elle doit se composer d'un ensemble de mouvements s'adressant intégralement au corps entier. Mais le raisonnement scientifique, confirmé par l'expérience, a démontré que la façon dont les exercices sont groupés et se succèdent dans une même leçon n'est pas indifférente, si l'on veut obtenir un effet salutaire maximum. C'est pourquoi Ling a divisé en quatre catégories les exercices composant les leçons; classement dont le but est de permettre au professeur de régler l'intensité progressive de l'effort musculaire, aussi bien que celle de la respiration et de la circulation sanguine. Ce premier grand classement de la méthode repose donc sur une base exclusivement physiologique que voici :

1° Les exercices préparatoires;
2° Les exercices fondamentaux;
3° Les exercices dérivatifs;
4° Les exercices respiratoires.

1° *Les exercices préparatoires* ont pour but de dégourdir, d'assouplir le tronc et les membres, d'activer progressivement la circulation sanguine avant de commencer les exercices fondamentaux de la leçon proprement dite, principalement lorsque ces derniers deviennent énergiques ou difficiles. C'est une véritable leçon réduite et atténuée, par laquelle débute la séance de gymnastique. Elle se compose essentiellement d'exercices d'ordre, de correction et de mouvements simples des membres, de la tête et du tronc, exécutés sans l'aide d'engins.

2° *Les mouvements fondamentaux* se composent de l'ensemble de tous les exercices dont Ling a reconnu l'utilité pour arriver au développement complet du corps. Il a divisé ces mouvements en groupes ayant sensiblement la même influence spéciale sur le corps; puis, dans chacun de ces groupes, il a sérié méthodiquement les exercices depuis les plus

faibles jusqu'aux plus énergiques. Enfin, il a déterminé l'ordre dans lequel il convenait, en principe, de faire succéder dans la leçon les exercices de chaque groupe, en se conformant pour cela aux principes et aux influences qui ont déjà servi à déterminer le premier grand classement.

Voici l'énumération de ces mouvements fondamentaux dans l'ordre normal, mais non invariable, où ils se succèdent dans la leçon :

1° Les exercices des jambes ;
2° Les exercices d'extension dorsale ;
3° Les exercices de suspension ;
4° Les exercices d'équilibre ;
5° Les exercices des muscles dorsaux ;
6° Les exercices des muscles abdominaux ;
7° Les exercices des muscles latéraux ;
8° Les exercices de saut ;
9° Les exercices de respiration.

Il est bien entendu que ces différents groupes ne sont pas nettement délimités, ni exclusifs ; un mouvement quelconque nécessite toujours, pour assurer son exécution régulière et précise, l'intervention de groupes musculaires nombreux et variés, dont le rôle même doit consister, bien souvent, à fixer, à immobiliser certaines parties du corps pendant que d'autres travaillent. Le classement indique donc l'influence dominante des exercices et, d'une façon générale, l'ordre dans lequel ils se succèdent habituellement.

3° *Les exercices dérivatifs* sont destinés à être intercalés, au besoin, entre les mouvements de deux groupes, afin de rétablir la circulation normale du sang ou la respiration, modifiées profondément par un exercice précédent. Prenons des exemples :

a) Les exercices énergiques des jambes décongestionnent le cerveau ; ils constituent donc un bon mouvement dérivatif pour l'écolier au début de la leçon.

b) Au contraire, les mouvements lents des jambes, combinés

surtout avec des inspirations profondes et rythmées, calment et régularisent le cours du sang.

c) Les grands vaisseaux du centre de l'organisme sont décongestionnés par la combinaison des mouvements des bras et des jambes, qui amènent le sang vers la périphérie, etc.

« Mais nous ne sommes pas exclusifs, nous savons raisonner,
» nous disait un jour en riant un colonel de l'armée suédoise;
» ainsi l'exercice dérivatif préliminaire par excellence pour
» l'écolier consiste dans les mouvements énergiques des
» jambes, afin de décongestionner le cerveau dès le début de
» la leçon; tandis que pour le soldat, il faudrait commencer
» la leçon par des exercices énergiques de la tête, afin de
» décongestionner les jambes! »

Les exercices pour les jambes, qui ne forment pas toujours un groupe distinct dans la leçon proprement dite, y remplissent généralement le rôle d'exercice dérivatif. A cet effet, ils sont utilement intercalés entre les exercices de deux groupes consécutifs, ou encore entre les mouvements d'un même groupe, quand les exercices sont très énergiques.

Le lecteur comprendra la nécessité des exercices dérivatifs d'ensemble dans la leçon de gymnastique suédoise, quand il se sera rendu compte de l'intensité et de l'énergie de beaucoup de mouvements spéciaux, si l'on y joint cette autre circonstance très importante, que les gymnastes s'exercent simultanément à presque tous les appareils, contrairement à ce que permettent les nôtres, dont la construction oblige à n'exercer chaque élève que isolément et pendant une fraction vraiment dérisoire du temps consacré à la leçon.

4° *Les exercices respiratoires* se composent essentiellement d'élévations ou d'écartements des bras, accompagnés de profondes inspirations, et combinés avec des mouvements des jambes et parfois des flexions latérales du tronc. Ils ont, à la fin de la leçon, un rôle analogue à celui qu'ont les exercices préliminaires au début de celle-ci; leur action est essentiellement calmante.

De la progression.

Le professeur doit élaborer *un schéma* ou plan, destiné à servir momentanément de base à ses leçons. Dans ce but, il se règle sur l'âge, le degré d'assouplissement, de vigueur, d'endurance ou d'habilité de ses élèves. Il indique l'ordre dans lequel il convient de faire succéder, dans les leçons, les exercices des différents groupes fondamentaux. Dans les schémas ultérieurs, les exercices de certains groupes sont, au besoin, scindés en deux parties lorsqu'ils deviennent très énergiques; enfin le plan détermine quels exercices il convient de faire suivre de mouvements dérivatifs. Chacun des schémas ainsi établi, sert habituellement de base à l'élaboration des leçons pour une période de quatre à cinq semaines environ.

Afin de fixer les idées, voici un schéma de leçon normale de gymnastique pédagogique suédoise, établi pour des élèves déjà exercés :

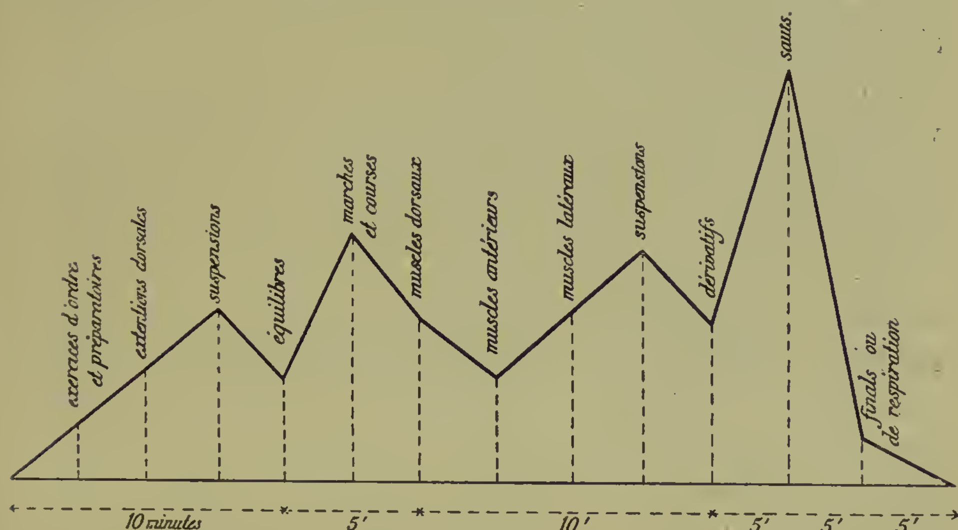
1° Exercices d'ordre et préparatoires;
2° » d'extension dorsale;
3° » de suspension (1re série);
4° » d'équilibre;
5° » de marche et de course;
6° » des muscles dorsaux;
7° » des muscles antérieurs;
8° » des muscles latéraux;
9° » de suspension (2me série);
10° » dérivatifs lents des jambes;
11° » de saut;
12° » finals lents des jambes et de respiration.

Le graphique ci-contre, dont les ordonnées représentent le degré d'activité sanguine et respiratoire, et dont les abscisses indiquent la durée d'exécution des exercices, facilitera la compréhension de ce schéma d'une leçon normale d'une durée de quarante minutes.

Le professeur peut aussi intervertir dans la leçon, la succession normale des groupes de mouvements, sans modifier le graphique ; mais à la condition de n'intervertir entre eux que des exercices ayant sur l'organisme une influence analogue.

Cette interversion est justifiée, si les élèves qui participent à la leçon sont trop nombreux pour s'exercer simultanément aux mêmes appareils, ou tout au moins pour s'y exercer par moitié.

Citons notamment comme pouvant être intervertis : 1° les exercices d'extension dorsale et les exercices de suspension ;



2° les exercices s'adressant aux muscles abdominaux et ceux de la partie supérieure du dos ; 3° les exercices des muscles abdominaux et le groupe des exercices s'adressant aux muscles latéraux.

Les schémas constituent donc une première base pour l'établissement des leçons de gymnastique de la méthode de Ling.

Viennent ensuite les séries de leçons hebdomadaires établies d'après un même schéma, et pour l'élaboration desquelles le professeur se base sur les progrès réalisés par ses élèves pendant les leçons de la semaine écoulée, afin d'intensifier insensiblement les exercices, en introduisant successivement quelques-uns des éléments de progression suivants :

1° Une position initiale plus difficile pour l'exécution du même mouvement ;

2° Introduction de maintiens et de mouvements nouveaux ;

3° Exigence plus grande concernant l'énergie, la correction, la vitesse, la durée, la répétition du même mouvement ;

4° Combinaison de mouvements s'adressant à différentes parties du corps ;

5° Mouvements asymétriques.

Au bout de quelques semaines de travail, l'établissement d'un nouveau schéma s'impose, et la progression se poursuit ainsi méthodiquement.

En principe, le professeur n'introduit des mouvements nouveaux, ne modifie la difficulté des exercices des programmes, que lorsque ses élèves sont rompus à l'exécution des mouvements simples, et il devra y revenir aussi longtemps que l'exécution n'en est pas irréprochable. La progression raisonnée est ainsi vraiment la base et la pierre de touche de la méthode suédoise. Quelque lente et minutieuse qu'elle soit, elle ne doit pas paraître puérile aux éducateurs de notre jeunesse. Tout cavalier expérimenté sait que, en négligeant d'appliquer les mêmes principes au dressage du cheval par exemple, loin de développer, d'équilibrer ou d'assouplir sa monture, il l'use prématurément ; il sait que s'il ne suit pas une progression analogue, s'il confond l'exercice avec l'effort, l'énergie avec la brusquerie et la saccade ; ou encore, s'il commence ou termine le manège de dressage par des exercices violents ou des allures vives, loin d'améliorer sa monture, il la détruit.

Ayons au moins pour nos enfants les ménagements que nous avons pour des animaux de rapport ou de luxe ! La gymnastique ne doit pas violer les lois les plus élémentaires de la physiologie, si elle veut être utile au développement, à l'assouplissement du corps, au fonctionnement normal, régulier et intense de l'organisme humain.

Les agrès et appareils de la gymnastique.

L'engin, dans la gymnastique suédoise, sert d'appui, d'aide pour l'exécution de mouvements dont l'utilité a préalablement été déterminée; en d'autres termes, *l'appareil doit être fait pour l'homme, et non pas l'homme pour l'appareil,* auquel il doit chercher à adapter son corps, c'est-à-dire bien souvent le déformer.

C'est malheureusement cette conception dernière qui a prévalu dans tous les systèmes de gymnastique où les agrès ont été déterminés d'abord, et de telle sorte qu'il soit possible d'y effectuer un très grand nombre d'exercices variés, difficiles ou extraordinaires, mais sans valeur générale physiologique précise.

Dans la méthode suédoise au contraire, Ling a recherché *d'abord* les exercices les plus propres à assurer le développement rationnel et normal du corps humain, et c'est alors seulement qu'il a déterminé les appareils qui faciliteraient le mieux leur exécution dans une progression méthodique. Telle est la genèse des appareils suédois, que nous ne devons par conséquent pas espérer connaître, comme tant d'autres, par les exercices des acrobates de nos cirques.

Les engins de Ling sont destinés à faciliter l'exécution d'un mouvement *utile,* à en assurer l'exécution correcte et effective — particulièrement pour les débutants, — en offrant au gymnaste un soutien ou un appui fixe : ils sont construits de façon à ce que le point d'appui s'offre toujours, et très aisément, à hauteur convenable, suivant la taille de l'élève; enfin, le souci d'éviter d'inutiles accidents entre aussi pour une part importante dans les principes de leur construction. Comme nous le montrerons par la suite, la construction et la disposition des engins suédois facilitent leur utilisation simultanément au moins par la moitié, ou même par la totalité des élèves : ceux-ci sont placés en longues files, répartition qui permet au professeur d'apercevoir immédiatement les imper-

fections dans les attitudes et dans les mouvements. Les engins employés en gymnastique pédagogique suédoise figurent aux



Fig. 4.



Fig. 5.

planches 1, 2, 3 et 4; nous n'en ferons donc point ici l'énumération.

La compréhension de leur mode d'emploi sera facilitée

par les explications qui, dans le deuxième chapitre de ce volume, accompagneront les documents photographiques que nous avons rapportés de la Suède. Nous nous bornerons ici à mettre sous les yeux du lecteur, les photographies de quelques salles de gymnastique types.

Nous voici d'abord dans une école privée de jeunes filles établie à Stockholm. La figure 4 nous montre la salle lorsque tous les appareils sont rangés le long des murs ou dans des trappes sous le sol; tandis que la figure 5 nous représente cette même salle, lorsque les appareils sont disposés pour en faire usage.

La figure 6 offre une vue d'ensemble de la salle de gymnastique d'une école moyenne de Stockholm « Norra Latin Läroverket »; véritable temple de l'éducation physique, dont les



Fig. 6.

vastes proportions permettront au lecteur de se faire une idée assez exacte de l'importance que l'on attache à la gymnastique scolaire en Suède.


Fig. 7.

Enfin, la figure 7 représente la salle de gymnastique de la caserne de la Garde royale à cheval à Stockholm. Les bommes, habituellement abaissées sous le sol, sont dressées à gauche de la figure. Le plan de cette salle, que nous devons à son auteur, le major de la réserve Silow, est reproduit à la planche 1.

Le parallèle entre les figures 6 et 7, montre suffisamment que l'autorité militaire n'attache pas moins d'importance à l'influence bienfaisante et utile de la gymnastique, pour le développement et l'assouplissement du soldat, que les pédagogues suédois n'en montrent pour la jeunesse des écoles; bien que cependant, ce soit surtout pendant la croissance du corps que la pratique régulière d'une gymnastique rationnelle contribue à

donner à l'être humain ce capital incomparable pour la vie : vigueur, santé et beauté.

Rappelons que dans les salles suédoises, les engins sont rangés le long des murs, ou enfermés dans des trappes sous le plancher lorsqu'on ne s'en sert point; cette disposition très avantageuse, nous le répétons, laisse la surface entière de la salle disponible pour l'exécution des exercices d'ordre et d'ensemble, les marches et la course.



Fig. 8.

Dans nos gymnases, au contraire, les engins encombrent la salle, et le sol est malheureusement encore recouvert parfois d'un matelas élastique, rendu nécessaire par le caractère acrobatique de beaucoup d'exercices, et dont les poussières sont mauvaises au point de vue de l'hygiène.

Après ce que nous avons dit concernant l'origine et la raison d'être des engins de Ling, l'on concevra que l'appareil puisse être remplacé par l'appui ou le soutien qu'offre un camarade; particularité qui permet d'exécuter assez complètement, sur une pelouse par exemple, une leçon de gymnastique normale. Toutefois l'appui vivant n'ayant pas la

stabilité de l'appareil fixe, n'est guère à conseiller pour les débutants.

La vignette 8 montre que, dès lors, la moitié des gymnastes travaille, pendant que l'autre moitié, qui lui sert d'appui, conserve néanmoins toujours une belle attitude; c'est là une règle absolue. En gymnastique éducative, on ne saurait assez le répéter, un mouvement ne peut être admis que parce qu'il a une raison d'être physiologique, et non pas seulement parce qu'il est possible de l'exécuter. Cette affirmation, méditée par quiconque possède des éléments de physiologie et d'anatomie, doit l'amener à condamner certains procédés que nous appliquons encore parfois à l'éducation de la jeunesse scolaire ; procédés qui entravent la croissance normale de l'enfant, ou développent une partie du corps au détriment d'une autre plus importante.

Les indications de la science guident l'agriculture, les élevages, et même le dressage du cheval ; mais la gymnastique, cette importante partie de l'éducation physique de nos enfants, bien qu'elle ait fait chez nous l'objet de louables et persévérants efforts, est encore livrée à l'incertitude et aux errements de l'empirisme.

Vouloir lutter encore pour le maintien de nos méthodes actuelles, équivaudrait à renier la chimie et l'astronomie, sciences précises, pour conserver l'alchimie et l'astrologie, connaissances vagues et mal définies; bien que résultant cependant de l'expérience de plusieurs siècles de recherches et de persévérants efforts de savants consciencieux et convaincus. L'opposition au progrès est liée au progrès même; elle permet à celui-ci, lorsque la critique est judicieuse, de s'affirmer par une rapide diffusion. Il ne faut donc pas s'en alarmer outre mesure.

Il est important de mettre en lumière une anomalie dans les exercices que certains agrès de nos gymnases imposent au corps humain, celle de ne permettre presque exclusivement que des exercices de suspension ou d'appui

sans l'aide des jambes, celles-ci le plus souvent restant rigides et inactives. Or, c'est pendant la jeunesse, à l'époque de la croissance principalement, qu'est néfaste une gymnastique violente, dans laquelle les bras contractés sont chargés d'accomplir sans cesse un rôle que la nature a dévolu aux jambes. Le squelette, non encore complètement développé, ni durci, se plie, se façonne, s'adapte à ces appareils.

Prenons comme exemple l'articulation très souple de l'épaule, fixée au moyen de muscles sur la cage thoracique, douée elle-même d'une parfaite élasticité. Pour que le gymnaste puisse supporter le poids entier de son corps à l'aide des bras, dans les attitudes variées de porte-à-faux qui dominent dans ces exercices, il faut au préalable qu'il rende rigide la cage thoracique, que la nature a créée éminemment souple pour accomplir sa fonction physiologique. Alors, dans le but de donner à la cage thoracique cette rigidité contre nature, le gymnaste aspire au préalable et instinctivement une certaine quantité d'air, ferme la glotte et transforme ainsi, suivant l'expression pittoresque du physiologiste français Lagrange, sa cage thoracique en un manchon à air comprimé.

Quels sont alors les inconvénients principaux de ces exercices antiphysiologiques trop exclusivement exécutés ? Pendant toute la période de la croissance du corps, ces efforts énergiques et anormaux, s'ils sont trop fréquemment répétés, dépriment le thorax en portant les épaules en avant ; de plus, par l'excès de l'effort, ils hâtent le travail de l'ossification du squelette, et la croissance est ainsi entravée. La nature, en effet, s'est pliée aux exigences du travail trop exclusif et anormal auquel le corps est soumis, elle a modifié la marche régulière de la croissance de façon à *faciliter* ce travail ; elle a solidifié hâtivement les bras de levier et les a maintenus courts : *le gymnaste s'est adapté à l'engin.* Voilà pourquoi le gymnaste scandinave est plutôt svelte, le gymnaste exercé à nos agrès, plutôt trapu ; voilà pourquoi la *capacité* thoracique du premier est effective, tandis que celle du second est faible ou n'est

qu'apparente : l'augmentation du *périmètre* thoracique de nos gymnastes est due à leurs muscles superficiels hypertrophiés.

Cette funeste conception de la gymnastique produit donc automatiquement la modification qui rend son exécution aisée : en hâtant l'ossification du squelette, elle entrave la croissance du corps et maintient les leviers courts favorables aux acrobaties.

Une gymnastique éducative doit intensifier le rôle naturel des muscles et des organes, elle ne peut jamais méconnaître ce rôle ; car loin d'aider la nature, elle entrave son action.

Les systèmes empiriques sont encore caractérisés par une prédominance marquée des mouvements de contraction, principalement des bras ; tandis que dans la méthode scientifique dominent les extensions et les élongations ; or, les premiers ont le plus souvent une action congestionnante, tandis que la seconde est éminemment décongestive.

Nous conseillons à ceux qui sont désireux d'approfondir ces questions essentielles, que nous ne pouvons qu'effleurer ici, de parcourir l'excellent ouvrage qui résume le *Cours théorique sur l'éducation physique* de G. Demeny, le savant physiologiste français, qui a étudié à plusieurs reprises, en Suède même, la gymnastique pédagogique ; il est le promoteur du mouvement de rénovation de l'éducation physique scolaire en France. Il a groupé suivant un plan vraiment original, et qui semble bien approprié au caractère et au tempérament des Français, les principes généraux de la méthode suédoise. L'absence d'un Institut supérieur normal destiné à former des professeurs, entrave seul la mise en pratique et la généralisation de ses travaux remarquables. *Les bases scientifiques de l'éducation physique,* que vient de publier le même auteur, est un ouvrage qui devrait être classique dans nos écoles normales.

CHAPITRE II

La leçon de gymnastique pédagogique à l'Institut central et royal de Stockholm.

GÉNÉRALITÉS

Les élèves qui suivent les cours de l'Institut central sont des jeunes gens de vingt-cinq ans en moyenne, ayant pratiqué



Fig. 9.

obligatoirement, et presque journellement, depuis l'âge de sept ans, la gymnastique de Ling dans les écoles du royaume.

Avant de développer méthodiquement les différentes parties

du schéma de la leçon type de gymnastique pédagogique, nous désirons rappeler l'attention du lecteur sur la figure 1, qui représente un simple mouvement de rotation du tronc exécuté par les élèves de la deuxième année.

Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit.

Nous ne pensons point qu'il soit possible de réaliser une plus grande perfection de ligne, de musculature, de parfaite dignité et de vigueur dans l'attitude. Les corps de ces jeunes hommes évoquent, par leur sculpturale beauté et leurs belles proportions, la perfection de la statuaire antique. Ce rapprochement est significatif, car les Grecs donnaient une importance égale à l'éducation physique et à l'éducation intellectuelle.

Quelle meilleure façon de montrer les causes intimes de ces beaux résultats, que de signaler que les éducateurs suédois confondent étroitement, en éducation physique, la notion du bon avec celle du beau. Le soin constant de l'esthétique, aussi bien dans les attitudes que dans la forme irréprochable des mouvements exécutés dans ces attitudes, caractérise toute leçon de gymnastique, non seulement à l'Institut central, mais dans toutes les écoles du royaume. Pour bien faire ressortir l'importance de l'attitude physiologique dans les exercices physiques, au point de vue du résultat final, un simple exemple suffira. Qu'est-ce donc que la *déformation professionnelle* en général, sinon la conséquence d'une attitude habituelle ou d'un mouvement répété dans une position vicieuse; ou bien encore le résultat d'un mouvement asymétrique fréquemment exécuté, même si l'attitude en elle-même est rationnelle.

Il faut donc admettre comme un axiome d'ordre physiologique, que l'influence de l'*attitude maintenue, doit être considérée comme étant au moins aussi importante que le mouvement en lui-même. Un bon mouvement, exécuté dans une attitude vicieuse donne un exercice pernicieux*. C'est la grande et incontestable supériorité du système de Ling, d'avoir sans cesse tenu

compte de cette vérité, qui est la principale cause de la perfection physique des gymnastes suédois.

Les beaux maintiens que l'on constatera également sur tous nos clichés, ne sont plus dus à un effort de volonté, à des contractions musculaires voulues; cette position droite et fière est devenue naturelle, elle résulte de l'excellence de la méthode, qui tend à donner ou à conserver toujours une juste proportion entre la longueur, le diamètre et la tonicité relatives des différents groupes musculaires qui maintiennent le squelette et l'empêchent de s'affaisser. Les muscles dorsaux doivent être courts et forts; ceux de la poitrine, longs et charnus. Un système de gymnastique qui s'éloigne de ce but, qui ne tient pas rigoureusement compte de ces principes de physiologie élémentaire, est vicieux; il ne peut s'appliquer à l'éducation de la jeunesse. Il est aussi pénible à un jeune homme qui a pratiqué pendant toute sa jeunesse la gymnastique suédoise, de se tenir habituellement voûté, qu'il est difficile à celui qui a été soumis de bonne heure aux pratiques de nos méthodes empiriques, de conserver en toutes circonstances une attitude normale, correcte, fière et martiale; c'est-à-dire la plus favorable au jeu intense, naturel et régulier de ses organes, principalement des organes respiratoires.

Le souci de la forme préoccupe sans cesse les instructeurs, depuis le plus modeste moniteur d'école, jusqu'aux savants professeurs de l'Institut central de Stockholm. La véritable et seule difficulté des exercices de Ling réside d'ailleurs surtout dans la nécessité d'un assouplissement méthodique, joint à l'effort de volonté nécessaire à la *perfection des maintiens et des mouvements,* même les plus simples. Nous en fîmes même et bien vite l'expérience, lorsque, prenant la résolution de participer activement aux exercices avec les élèves réunis de la première et de la seconde division de l'Institut de Stockholm, nous dûmes nous borner à imiter tant bien que mal, les exercices que faisaient nos nouveaux camarades. M. le docteur Murray, premier professeur de gymnastique médicale, qui, par

hygiène participait chaque matin aux leçons, s'était placé derrière nous. Avec la patiente amabilité qui caractérise tous ses compatriotes, comme aussi sans doute à cause du besoin impérieux de corriger les mauvaises attitudes, il appliquait sans cesse la main pour attirer notre attention, notamment sur la colonne vertébrale. Pendant les premières leçons, cet exercice remplaçait presque pour lui la leçon pédagogique, et nous serions étonnés qu'une vertèbre de notre rachis eût échappé à l'application critique de son index !

Afin de favoriser une constante correction, chaque mouvement est lui-même décomposé en temps qui, au début, s'exécutent chacun au commandement du professeur. Ce n'est que très progressivement que l'on cesse de s'arrêter sur chaque temps et que la vitesse, l'énergie d'un mouvement sont augmentées ; de cette façon jamais la correction des ensembles n'est obtenue au détriment de la bonne exécution individuelle.

Pour éviter la répétition monotone et inutilement fatigante d'un même exercice, l'on combine parfois une suite de deux ou trois mouvements simples des bras ou des jambes ; l'on estime, avec raison, que la fatigue cérébrale qui peut en résulter est négligeable. Mais il en est tout autrement, bien entendu, des longues séries de mouvements compliqués qui sont exécutés de mémoire, et auxquelles nous donnons parfois en Belgique le titre de *leçons ;* cette conception singulière de l'enseignement n'est jamais appliquée à la jeunesse des écoles suédoises.

L'intérêt des élèves est tenu toujours en éveil, parce que le professeur leur explique le but, l'utilité de chaque exercice ; et qu'ils peuvent, dès lors, en constater les effets salutaires sur eux-mêmes.

La leçon de gymnastique est journalière pour tous les élèves de l'Institut central de Stockholm, elle se donne de 7 à 8 heures du matin aux jeunes gens ; vers la fin de la matinée aux jeunes filles. En principe, il est préférable de diminuer la durée de la leçon, afin de la rendre plus fréquente, c'est-à-dire quotidienne,

autant que possible. Il faut éviter de la donner peu de temps après un repas, pour ne point troubler la digestion; comme aussi à jeun ou trop longtemps après un repas; parce que l'entrain, la gaîté disparaissent quand l'estomac proteste trop vivement, surtout quand il s'agit de la jeunesse en pleine croissance.

Nous nous proposons maintenant d'analyser sommairement les divers éléments qui constituent la leçon normale de gymnastique pédagogique, en basant notre argumentation sur les documents photographiques pris à l'Institut central et royal de Stockholm ; ceux-ci mettront sous les yeux du lecteur le plus haut degré de perfection pratique qu'il soit possible d'atteindre avec la méthode de Ling.

La correction, la puissance et la dignité des attitudes, les belles proportions du corps et de la musculature démontreront mieux que la plus convaincante argumentation, l'excellence, la supériorité du système de Ling; c'est pourquoi nous avons songé à rapporter ces clichés, c'est pourquoi aussi nous avons mis en épigraphe à l'ouvrage, cet axiome d'ordre pratique : « Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit. »

Les exercices préliminaires ou préparatoires.

La leçon de gymnastique pédagogique débute toujours par des exercices simples, destinés à amener une transition entre le repos de la classe et l'exécution des mouvements de la leçon proprement dite. Leur but est de captiver l'attention des élèves, de dégourdir leurs muscles et d'activer progressivement la respiration et la circulation sanguine.

C'est une véritable leçon atténuée — dont la durée est progressivement réduite par la suite — composée essentiellement d'exercices d'ordre, de correction, ainsi que de mouvements simples des différentes parties du corps.

Les *exercices d'ordre* consistent en évolutions destinées

principalement à régler pour les gymnastes, placés d'abord sur un ou sur deux rangs serrés, l'espace en tous sens nécessaire à l'exécution des mouvements et des exercices effectués sans l'aide d'engins fixes. Ils comportent des alignements, des mouvements de flanc et des demi-tours, combinés avec des déplacements de quelques pas en tous sens.

Les exercices de *correction* ont pour objet principal de faire prendre et de corriger, dès le début de la leçon, les attitudes



Fig. 10.

ou positions initiales dans lesquelles devront s'exécuter certains mouvements de la leçon proprement dite ; car nous savons déjà que, sans la parfaite correction de la position initiale, il ne peut y avoir de mouvement gymnastique salutaire. C'est naturellement la *position fondamentale* debout qui doit d'abord attirer l'attention, être l'objet de la continuelle sollicitude de l'instructeur ; elle permet le mieux de corriger les mauvaises attitudes générales et de découvrir les imperfections corporelles. (La figure 10 représente un groupe de soldats de la Garde royale suédoise.)

Les pieds doivent être placés sensiblement à angle droit,

les talons joints, la colonne vertébrale droite et bien tendue supportant des épaules basses et maintenues en arrière sans exagération; les bras pendant naturellement, les mains ouvertes, la tête bien dégagée des épaules et portée fièrement.

Pour s'assurer si la position de l'élève est bien naturelle et dégagée, le professeur peut utilement faire joindre et écarter la pointe des pieds, s'élever sur celle-ci, fléchir et tourner la tête, fléchir puis tendre les bras vers le haut.



Fig. 11.

Parmi les positions initiales, il faut citer celle de « mains aux épaules » que prennent les gymnastes placés à la droite de la figure 3. Cette excellente attitude, qui correspond à la flexion des bras, est prise préalablement à tout exercice d'extension des bras; elle est éminemment favorable à la fixation des épaules en arrière, ainsi qu'au soulèvement de la cage thoracique.

Les gymnastes de la rangée de droite de la figure 11, sont dans la position fondamentale « mains aux clavicules », que l'on prend pour exécuter les écartements des bras.

Il peut être intéressant d'analyser un mouvement simple de

la leçon préparatoire ; par exemple, celui de la flexion des jambes, dont la figure 12 représente la décomposition en trois temps. Le gymnaste, pendant toute la durée du mouvement, se maintient en équilibre sur la pointe des pieds, les bras se mouvant entièrement dans le plan latéral du corps, qui doit rester rigoureusement perpendiculaire au sol.

Ce mouvement ne semble guère différer, à première vue, de celui que souvent nous voyons exécuter en Belgique : les bras



Fig. 12.

étendus vers l'avant, les poings fermés. La méthode analytique indiquera cependant de notables différences, qui résultent surtout du changement dans la position des bras. En effet :

1° Pendant toute la durée du mouvement, le corps reste droit et perpendiculaire au sol, la poitrine dégagée, le soulèvement latéral des bras favorisant le soulèvement des côtes et, par conséquent, le développement de la cage thoracique et du poumon. Pour mieux assurer cet important résultat, l'on a soin d'habituer les gymnastes à produire une profonde inspiration au moment où les bras se lèvent ; c'est une règle générale. Cette éducation de la respiration, précieuse surtout pour la

jeunesse dont les travaux sédentaires dépriment l'amplitude des mouvements respiratoires, frappe vivement l'étranger qui assiste aux leçons en Suède ; l'on entend nettement ce rythme lent et puissant de toutes les poitrines soulevées simultanément.

2° Il se joint à ce mouvement un exercice d'équilibre très complet ; car, pendant toute sa durée, le gymnaste reste sur la pointe des pieds. Indépendamment de l'utilité de tout exercice d'équilibre, utilité que nous analyserons plus loin, cette position oblige le gymnaste à conserver le corps rigoureusement droit et perpendiculaire au sol ; car les bras, restant dans le plan des épaules, ne peuvent servir de balancier vers l'avant, lorsque le dos se voûte ou que l'équilibre se perd.

3° Le parallélisme des bras vers le haut ne peut être ni parfait, ni aisé, si les mains restent en supination ; parce que la grosse tubérosité de la tête de l'humérus venant buter contre l'apophyse acromion de l'omoplate, le mouvement est anatomiquement impossible sans une torsion des muscles des épaules, ayant pour tendance de porter celles-ci vers l'avant, en voûtant le dos. Pour permettre au mouvement de s'achever, l'attitude restant droite et correcte sans soulèvement exagéré de l'omoplate, Ling divise le mouvement en deux temps : *a)* soulèvement sur la pointe des pieds et soulèvement horizonal des bras ; *b)* les mains passent ensuite de la supination à la pronation, et alors seulement s'achève l'élévation complète des bras, en même temps que s'effectue la flexion des jambes. Dès lors, la grosse tubérosité évite l'apophyse acromion, le mouvement de bascule de l'omoplate est moindre, et le mouvement s'achève normalement et avec aisance.

4° La position des mains en supination, lors de l'élévation complète des bras, a encore pour effet de tendre davantage les muscles grand pectoral et grand dorsal ; ce qui contribue à un soulèvement plus complet des côtes d'une part, tout en fixant mieux les bords spinaux des omoplates contre la partie postérieure de la cage thoracique.

5° L'écartement des genoux à 45° est indispensable, si l'on

veut conserver le tronc perpendiculaire au sol sans voûter le dos, parce que les articulations du genou et astragalienne ont une direction oblique vers l'extérieur. De plus, l'écartement donne aux gros muscles qui résistent à la flexion, une position plus normale aux points d'insertion, et conséquemment un maximum de résistance. Enfin, lors de la chute qui suit un saut, un léger écartement des genoux évite le danger des hernies inguinales.

Nous savons qu'en violentant la nature, l'on peut arriver à fléchir les genoux joints, le corps droit et les bras tendus en avant; mais ce résultat est aussi inutile que nuisible et parfois dangereux. La méthode de Ling ne recherche d'ailleurs que le développement et l'assouplissement physiologique du corps; mais jamais sa *dislocation*, tendance vers l'acrobatie.

La gymnastique suédoise tient compte des lois naturelles dans l'exécution des mouvements même les plus simples. Prenons, par exemple, l'extension des bras en avant, que représente la figure 3; nous pouvons observer que la tête est bien dégagée des épaules, que celles-ci restent basses et *en arrière*, les bras rigoureusement parallèles, la poitrine bien sortie.

Toujours le rythme des mouvements doit être proportionné aux segments à déplacer; la vigueur et l'énergie ne doivent pas être confondues avec la précipitation ni la saccade, défauts que nous prenons trop fréquemment pour de l'énergie. Une brusque détente, suivie d'un relâchement musculaire, est arrêtée par les ligaments articulaires, au lieu de l'être par les muscles antagonistes. Dans une extension bien exécutée, les fléchisseurs doivent sans cesse coordonner, commander, régler, diriger ou éteindre un mouvement. Le bras d'un lutteur se meut souvent avec une lenteur relative, mais en déployant sans cesse un effort considérable; aussi est-il toujours prêt à modifier la direction et l'intensité de l'effort.

En résumé, disons qu'un mouvement lent ou rapide n'est énergique que s'il est conduit, commandé pendant son parcours complet, par celui qui l'exécute. Ne confondons point la len-

teur avec la faiblesse ; là gît sans doute l'erreur de ceux qui ont cru pouvoir accuser la gymnastique suédoise de manquer parfois d'énergie. Pas plus en physiologie qu'en psychologie, la véritable énergie ne réside dans la violence, nous tenons à le répéter.

En faisant choix de deux mouvements élémentaires fort simples, pour leur appliquer la méthode analytique, notre intention n'a été nullement de commencer un cours d'analyse des mouvements ; mais simplement de donner une idée de ce que l'on entend, à l'Institut central de Stockholm, par l' « Analyse des mouvements ». Nous tenons à dire qu'en portant de façon identique le scalpel de l'analyse scientifique sur les méthodes qui sévissent encore dans la plupart de nos écoles, l'on est effrayé de leur infériorité et de leur influence néfaste. Si les leçons étaient données journellement, comme en Suède, et pendant toute la durée de la croissance de l'enfant, les inconvénients de nos méthodes éclateraient d'indéniable façon. Mais ici les leçons sont rares, chaque élève ne travaille aux appareils que pendant trois ou quatre minutes en l'espace d'une demi-heure, et seuls les enfants robustes assistent aux séances. Le poison étant dilué, son influence funeste est moins violente, moins visible ; mais elle n'en existe pas moins, et frappe péniblement celui qui sait distinguer les prodromes des déformations caractéristiques, et qui en connaît les inconvénients pour le développement des organes, la santé, l'endurance et la stature.

Exercices fondamentaux.

Toute leçon de gymastique, quel que soit le degré d'avancement des gymnastes, débute donc toujours par les exercices préparatoires d'ordre et de correction, suivis de mouvements simples d'assouplissement, dont l'objet est de préparer l'élève à l'exécution de la leçon proprement dite de gymnastique.

Celle-ci se compose essentiellement des exercices spéciaux, déterminés et classés par Ling pour arriver progressivement au développement complet du corps, au point de vue de la vigueur, de la santé, de l'endurance et de l'agilité.

Si les exercices préliminaires, destinés à dégourdir l'élève, restent toujours relativement simples et faciles, il n'en est point de même des exercices fondamentaux qui composent la leçon proprement dite. Ces exercices, divisés en groupes suivant leur action sur le corps, sont classés dans chacun de ces groupes en séries rigoureusement croissantes, dont les mouvements sont ensuite combinés entre eux. Il est donc aisé au professeur de rendre la suite de ses leçons progressive en énergie, par la difficulté et la combinaison des exercices. Nous pouvons dire que cette progression est tellement rationnelle et précise, que l'exécution correcte des exercices devient pénible, ou même insurmontable, dès que la progression est négligée; de même, il est impossible de poursuivre l'étude des théorèmes de la géométrie, si l'on néglige d'étudier la suite des théorèmes.

Nous analyserons successivement chacun des groupes d'exercices de la série fondamentale de Ling, dans l'ordre où ils se succèdent normalement dans la leçon de gymnastique journalière. Il est néanmoins nécessaire d'observer que cet ordre semble parfois modifié dans les schémas des leçons destinées aux élèves déjà assez avancés; parce que l'énergie progressive des exercices d'un même groupe devient telle, qu'il devient parfois nécessaire de les répartir en deux catégories distinctes dans la même leçon. Il en est ainsi notamment des exercices de suspension, abdominaux et latéraux, et surtout des exercices des jambes, que leur influence décongestionnante fait employer fréquemment dans le cours de la leçon à titre d'exercices dérivatifs ou calmants.

1° Les exercices des jambes.

La vigueur et l'agilité des jambes est obtenue, au plus haut degré, par la gymnastique suédoise. Ling estimait que l'homme doit, avant toute chose, être ferme, endurant et adroit lorsqu'il se trouve sur ses deux jambes. Aussi constaterons-nous que non seulement les jambes sont exercées par la plupart des mouvements des autres groupes fondamentaux de Ling, mais encore que les exercices des jambes forment en réalité trois groupes distincts :

1° Les exercices des jambes proprement dits;

2° Les exercices de marche et de course;

3° Les exercices de saut.

Les mouvements simples des jambes sont de beaucoup les plus importants. Certains d'entre eux ont été déjà mentionnés en étudiant les exercices préliminaires, où leur influence est principalement décongestionnante et assouplissante. Les mouvements lents des jambes sont encore employés, dans le cours de la leçon, comme exercices dérivatifs décongestionnants des grands vaisseaux, ou encore comme exercices calmants pour le cœur et la respiration; notamment après l'exécution de mouvements très énergiques, et toujours, dans ce but, avant de terminer chaque leçon.

Les exercices simples des jambes se composent essentiellement de déplacements des membres inférieurs, de stations ou demi-stations avec écartements des jambes, d'élévations ou de flexions des genoux, d'élévations ou d'élévations alternatives sur la pointe des pieds, de fentes en avant et en arrière (voir fig. 25 et 37), et de ces mêmes exercices combinés entre eux, comme le représentent les figures 12, 36 et 37.

Les marches et la course, ainsi que les sauts, font partie de groupes spéciaux, et seront étudiés ultérieurement.

Les fautes que l'on constate le plus souvent dans l'exécution des exercices des jambes sont les suivantes :

1° Dans les mouvements sur la pointe des pieds, les talons

s'écartent, les genoux fléchissent, le cou de pied est insuffisamment tendu et les épaules haussées sont portées vers l'avant.

2° Dans la flexion des jambes, les talons s'abaissent et les genoux ne sont pas assez écartés; tandis que les hanches sont portées vers l'arrière, le haut du buste s'incline vers l'avant.

3° Pour élever le genou ou la jambe, le dos se voûte, le genou se porte en dedans, les épaules sont haussées, et les hanches portées en arrière.

2° Les extensions dorsales.

Les exercices d'extensions dorsales arquées ont pour but de faciliter, par un exercice actif, le redressement de la colonne vertébrale, ainsi que le développement thoracique. Pour l'exécuter, le gymnaste, placé de un à trois pas d'un aide ou d'un engin qui lui sert d'appui, s'arc-boute en s'efforçant de rejeter le thorax vers le haut. Voici comment, dans cette attitude, agissent les principaux groupes musculaires : les vertèbres dorsales sont redressées par l'action des muscles antérieurs, qui doivent empêcher l'abdomen de se porter vers l'avant, tandis que la courbure cervicale est redressée par les muscles de la partie supérieure du dos, qui chassent la cage thoracique vers le haut.

Au début, l'élève est placé à un pied de l'appui, qu'il saisit le plus haut possible, les mains écartées de la largeur des épaules.

Pour que l'attitude soit bonne, il faut que la courbure de la colonne vertébrale soit bien régulière, et que la poitrine soit rejetée au-dessus des bras, forme qui est bien indiquée par la figure 8, puis par la figure 13 ; les gymnastes s'étant progressivement éloignés de l'appui pour intensifier l'exercice.

Lorsque le gymnaste peut prendre aisément et correctement la position de l'extension dorsale, on l'exerce dans cette attitude à des flexions, suivies d'extensions alternatives des jambes, à des élévations sur la pointe des pieds; ensuite l'on

peut combiner ces mouvements entre eux. En d'autres termes, l'élève est exercé dans la position initiale de l'extension dorsale, à différents mouvements qui doivent s'exécuter sans déranger l'attitude générale du corps; car sinon l'effet à produire par les exercices de chacun des groupes que nous allons étudier est illusoire et peut même devenir nuisible. Cette remarque est d'une application générale, et il importe de s'en bien pénétrer, afin aussi de donner la vie aux scènes



Fig. 13.

de gymnastique que la photographie représente dans l'état d'immobilité.

Les éléments de la progression, dans les exercices d'extensions dorsales, comprennent l'éloignement progressif de la base de sustentation au point d'appui pris sur l'appareil, les stations écartées et sur la pointe des pieds.

La progression des exercices, qui semble compliquée à première vue, est en réalité d'une grande simplicité dans la gymnastique suédoise, parce qu'elle est basée sur des règles précises, toujours identiques à elles-mêmes et toujours conformes à la raison. La perfection ne réside d'ailleurs jamais dans la compli-

cation, mais dans la simplicité; vérité qui se confirme dans presque toutes les sphères de l'activité humaine.

L'espalier est l'engin qui convient le mieux pour les extensions dorsales. Pour exécuter l'exercice, l'élève se place à la distance prescrite de l'agrès, fléchit le corps en arrière et saisit l'appareil les bras étendus. L'instructeur doit veiller à ce que la contraction des muscles abdominaux empêche le ventre d'être projeté en avant de la pointe des pieds, afin



Fig. 14.

d'éviter la lordose, c'est-à-dire l'exagération de la courbure dorso-lombaire. De plus, le thorax doit être projeté vers le haut, sinon cette attitude devient sans effet pour le développement thoracique.

Il est utile, afin de décontracter les muscles du dos, de terminer ces exercices par une flexion complète du tronc en avant.

Nous estimons que la limite utile de l'attitude d'extension dorsale est représentée par les gymnastes de la figure 13. Nous avons assisté dans certains gymnases suédois à un exercice consistant à saisir successivement les échelons de l'espalier de

plus en plus bas, et jusque près de terre si possible; l'épine dorsale était alors arquée avec excès à la courbure dorso-lombaire, exercice qui visiblement avait provoqué la lordose chez plusieurs gymnastes. Hâtons-nous de dire que nous n'avons jamais constaté l'exagération que nous signalons, ni à l'Institut central, ni dans les écoles primaires et moyennes, où l'on admet que l'éloignement du gymnaste jusqu'au point d'appui, ne doit pas excéder trois pieds; cette distance correspond assez sensiblement à la position horizontale du tronc et des bras, comme l'indique la figure 13.

La vignette 14 montre les gymnastes exécutant l'extension dorsale sur la pointe des pieds, à une distance moyenne de l'appui et les mains placées sur la nuque.

Parmi les exercices de cette classe peuvent être rangées les flexions du tronc en arrière, les bras levés, les reins en appui (fig. 16); ou bien encore ces mêmes flexions exécutées sans l'aide d'aucun soutien, mais en augmentant vers l'arrière la base de sustentation.

La tendance commune de ces exercices sur la circulation, est d'agir sur les grands vaisseaux du centre de l'organisme; l'exercice dérivatif qui leur convient, est la grande flexion du tronc en avant.

Les fautes que commettent habituellement les élèves sont les suivantes : le corps est affaissé entre les bras, ceux-ci ne sont point tendus, pas plus que les genoux; la flexion des reins est trop prononcée et la poitrine insuffisamment projetée vers le haut.

3° Exercices de suspension.

Les exercices de suspension influent sur le redressement de la colonne vertébrale, ainsi que sur l'assouplissement et le développement du thorax; ils fortifient les muscles des bras, de la poitrine et de la partie supérieure du buste. Ces exercices peuvent se diviser en trois groupes principaux :

1° Ceux dans lesquels l'appui des jambes aide à la suspension par les bras;

2° Ceux qui nécessitent l'intervention des muscles abdominaux;

3° Ceux dans lesquels le corps est suspendu par les bras seulement.

Pour les exercices de la première catégorie, ce sont surtout l'espalier et la bomme qui sont indiqués; car pour bien assurer le développement thoracique, il est essentiel que l'écartement des mains en appui reste fixe et sensiblement égal à la largeur des épaules. Examinez, en effet, un jeune collégien qui se soulève aux anneaux, appareil offrant un appui mobile : il tend instinctivement à rapprocher le plus possible les bras contre la poitrine et les mains devant le menton, en voûtant le dos et en contractant les épaules vers le haut, surtout dès que ses forces le trahissent. Il prend cette attitude vicieuse, parce que certains fléchisseurs des bras prennent leur insertion sur les côtes, et que le mouvement est alors facilité en immobilisant la poitrine au moyen de la compression des bras; de plus, le rapprochement des mains tournées la paume vers le corps, favorise l'intervention plus complète du puissant muscle biceps. Mais si instinctivement l'élève prend cette attitude qui lui facilite le soulèvement du corps par les bras, l'un des résultats physiologiques essentiels de l'exercice n'est pas atteint : le développement de la cage thoracique; car le soulèvement des côtes est entravé, et les épaules sont portées en avant. C'est pourquoi nous voyons si souvent nos gymnastes la face congestionnée, pendant les trop nombreux exercices de suspension; c'est l'indice certain d'un arrêt de la respiration, provoqué par un exercice dépassant les forces de l'élève, surtout si l'effort est exécuté dans une attitude vicieuse. Or, la fixité de l'appui à la bomme ou à l'espalier supprime ces inconvénients, ou tout au moins les atténue très sensiblement.

Il est important de remarquer, que si le gymnaste n'a soin

de respirer profondément pendant l'exécution des exercices de suspension par les bras, le soulèvement automatique des côtes produit dans la cage thoracique un vide immédiatement rempli par les viscères. A défaut de ces inspirations qui gonflent le poumon, l'agrandissement de la cage thoracique est donc incomplet et uniquement passif; seul un certain assouplissement des articulations des côtes résulte de ces exercices.



FIG. 15.

Il importe aussi que le gymnaste ne se laisse point choir entre les bras, mais cherche à porter le thorax en avant, en maintenant le corps bien droit sans fléchir les bras; car une suspension inerte, analogue à celle d'un cadavre, est mauvaise; puisqu'elle ne permet point de chasser la cage thoracique en avant des bras et des épaules.

Comme pour les exercices des autres groupes, la progression à suivre est aussi précise que méthodique. Au début, il est nécessaire que les suspensions soient facilitées par l'appui des pieds, puis viendront les suspensions obliques et les soulèvements, enfin les escalades aux échelles fixes et de corde, aux

perches, aux cordes obliques ou librement suspendues. Le premier groupe de gymnastes de la figure 15 effectue une suspension oblique en avant, pour l'exécution de laquelle la bomme est progressivement abaissée. A chaque hauteur de la bomme, l'on fait faire des flexions des bras, combinées ensuite avec l'élévation, ou la flexion et l'extension alternative des jambes. La suspension oblique en arrière, représentée figure 16, est une autre position de départ pour la conservation de laquelle une



Fig. 16.

grande énergie des muscles abdominaux est nécessaire, surtout si la bomme est basse. La figure 17 montre un exercice de suspension transversale avec progression des mains, intensifié par l'inclinaison de la bomme; tandis que la figure 18 représente des suspensions alternatives par une seule main, dans lesquelles le gymnaste progresse le long de la bomme, en se soulevant successivement de chaque côté de l'engin.

En considérant ces vignettes, l'on remarquera qu'aucune contraction inutile ne se manifeste dans les belles attitudes des gymnastes : tête droite sans raideur, jambes pendantes sans oscillation, thorax porté en avant et bien dégagé des épaules.

L'acte de grimper à une corde, à une perche, est rendu symétrique en exigeant que le gymnaste porte alternativement



Fig. 17.



Fig. 18.

le pied droit et le pied gauche devant la corde, et que la même alternance se produise pour la position des mains. Cette alternance, loin de ralentir le mouvement, l'accélère plutôt; puisque

le même bras n'exerce pas toujours l'effort principal dans une position identique. De plus, en cas d'accident ou de blessure, le gymnaste ne sera pas embarrassé dans la pratique. Les escalades directes ou renversées à la corde oblique, avec ou sans alternance dans l'appui des jambes, sont extrêmement variées, complètes et intéressantes : des applications en sont représentées figure 60.

Nous terminerons l'analyse sommaire des exercices de



Fig. 19.

suspension, par l'examen de la figure 19, qui représente un mouvement pour les muscles abdominaux, exécuté en suspension dorsale à l'espalier. La différence de hauteur que l'on peut constater dans la position des jambes, dépend du degré d'aptitude des gymnastes à exécuter ce mouvement, que l'on combine ensuite avec des flexions, des extensions et des écartements des membres inférieurs. Lorsque nous exécutâmes pour la première fois cet exercice d'apparence si simple, notre amour-propre en fut blessé à un degré presque aussi vif que les bords spinaux de nos pauvres omoplates, que nous ne supposions guère aussi saillants.

Voici les défauts à éviter pendant cette partie de la leçon : L'élève porte souvent les épaules, les coudes et la tête en avant, contracte le cou et les jambes, il voûte le dos en exécutant les flexions des bras et les élévations ; enfin, il ne respire pas suffisamment. Lors des suspensions obliques, il faut encore éviter de porter la tête en avant, de fléchir les genoux, et d'écarter les talons. Ces défauts proviennent, le plus souvent, de ce que l'instructeur exige l'élévation par les bras, avant que le gymnaste n'exécute avec aisance et correction la suspension simple ou fléchie à des engins horizontaux et rigides, que l'on incline progressivement ; puis seulement à des engins mobiles obliques ou verticaux, comme les cordes.

4° Exercices d'équilibre.

Les exercices d'équilibre ont une action physiologique éminemment disciplinante pour les nerfs moteurs et le cerveau ; car ils exigent la coopération précise et simultanée de nombreux groupes musculaires, ainsi qu'une grande attention de la part des gymnastes. Les exercices d'équilibre ont pour effet de donner de la stabilité, une grande souplesse générale, de l'adresse et de la résolution ; enfin, ils assurent l'aisance dans la démarche. Les muscles travaillant simultanément et avec précision, les équilibres apprennent aux gymnastes à coordonner leurs mouvements, et à *discipliner le système nerveux* qui les commande. Leur utilité est donc grande et les applications en sont fréquentes dans la vie ordinaire, et cependant ces exercices sont rares dans nos méthodes.

En pédagogie suédoise, il en est tout autrement ; les équilibres se retrouvent dans l'exécution de la plupart des mouvements de la leçon préparatoire et dans celle des autres groupes.

Dès le jeune âge, on peut les enseigner en ayant la précaution de les commencer sur le sol même ou à faible distance de celui-ci, en ménageant un appui éventuel à l'enfant. Nous

avons déjà fait remarquer que beaucoup d'exercices de plancher se faisaient en restant en équilibre sur la pointe des pieds, pendant toute la durée du mouvement. Dans la flexion des jambes notamment, nous nous souvenons que, ayant été habitué à nous servir des bras comme balanciers vers l'avant, il nous était difficile de conserver notre équilibre lorsqu'il fallait les maintenir dans le plan des épaules.

Dès que la stabilité de l'équilibre est bien assurée à ras du sol, l'on enseigne aux élèves la marche sur une poutre dont la hauteur est augmentée insensiblement. La bomme, dont la partie équarrie est alors placée vers le haut, convient fort bien pour ces exercices qui, à cause de la progression si facile à observer, aident à combattre le vertige sans en avoir donné l'impression première. Jamais nous n'avons constaté de chute dans aucun gymnase, bien que des écoliers de douze à quinze ans se promènent sur des bommes élevées de plus de 2 mètres au-dessus du sol.

Dans le cours de la leçon, spécialement pendant les exercices de sauts, les gymnastes reviennent au point de départ en cheminant sur la barre transversale qui existe sous le banc de gymnastique, que l'on a soin de préalablement renverser comme le montre la figure 59. Bientôt l'agilité des gymnastes devient telle, qu'ils parviennent à courir sur des barres élevées et fort étroites avec une aisance parfaite.

La figure 20 montre un exercice d'équilibre sur la bomme placée à $2^{m}.50$ de hauteur; comme application, les gymnastes sont armés du fusil et grimpent sur la bomme par l'espalier qui longe la muraille, puis défilent successivement sur la mince poutre, à l'autre extrémité de laquelle ils s'asseyent, pour retomber ensuite sur la pointe des pieds, toujours en parfait équilibre, comme le montre le gymnaste placé au pied du montant de l'appareil.

Le professeur doit veiller à ce que, pour l'exécution de ces exercices, l'élève conserve la tête haute et le regard porté librement devant soi.

Les exercices de ce groupe ont une action calmante, non seulement sur le système nerveux, mais aussi sur la circulation et la respiration; et c'est en se basant sur ces données physiologiques que le professeur pourra se servir éventuellement des équilibres comme mouvements dérivatifs.

Dans les exercices d'équilibre exécutés à ras du sol, les défauts les plus fréquents qui se manifestent chez les gymnastes consistent en flexions trop prononcées des reins, en inclinaisons latérales du corps, tandis que les hanches se raidissent. Lors des marches en équilibre sur un engin étroit et élevé, l'élève commet aussi la faute de regarder vers le bas, de raidir les jambes, de précipiter sa marche pour reprendre l'équilibre, ou d'exécuter dans ce but des mouvements trop étendus. Afin de corriger et de faire disparaître ces défauts, l'instructeur évite d'élever l'agrès lorsque l'élève n'exécute pas le mouvement avec aisance et sûreté ; il ne fait cheminer latéralement ou sur des engins inclinés, que lorsque la marche en équilibre simple est bien assurée.



Fig. 20.

La marche et la course.

Après les exercices essentiellement calmants du groupe précédent, prennent place des exercices plus actifs, très variés et progressifs de marches et de courses. Ceux-ci ne présentent aucun inconvénient pour l'hygiène des gymnastes, à cause du parfait entretien du plancher des salles, que l'on a soin d'aérer toujours pendant ces exercices, qui s'exécute de préférence à l'extérieur, au grand air.

Au point de vue physiologique, il convient de faire une distinction très nette entre la marche, dont l'effet général est calmant, et la course dont l'action est excitante et s'adresse même particulièrement au cœur et au poumon. Dans la course de vélocité, cette action peut même devenir si violente pour ces organes, qu'il convient de ne jamais dépasser la distance de 100 à 150 mètres, même pour les adultes entraînés. Sans trop d'invraisemblance, l'on peut exprimer l'aphorisme : *l'on marche avec ses jambes, l'on court avec ses poumons et son cœur.*

Pour cette partie de la leçon, l'on débute toujours par des marches de correction lentes, des marches sur la pointe des pieds et avec élévation des genoux ; l'on exécute ensuite des courses sur la pointe des pieds, progressives en durée et en vitesse, et l'on termine par des marches lentes ou des exercices respiratoires.

Pour l'exécution de la marche intensive décomposée, l'on surveille spécialement la rectitude parfaite de la position du corps ; elle est enseignée de façon à assurer la parfaite indépendance du tronc et des jambes tout en s'efforçant d'atténuer les oscillations et les balancements du corps, pendant la marche. L'on passe ensuite à l'exécution des pas allongés ou raccourcis, dont le rythme est parfois accentué par des battements du pied marqués tous les trois ou cinq pas. Les marches sur la pointe des pieds sont très efficaces et fréquentes, elles se font aussi latéralement et dans les deux sens, suivant le principe général et

rigoureusement suivi de la symétrie des exercices ; ces marches sont essentiellement calmantes pour la respiration, mais intensives comme exercice des jambes. Pendant les marches, les bras pendent toujours naturellement.

Les applications du pas de course se font dans des conditions analogues ; les mains fermées peuvent être portées latéralement à hauteur des hanches, mais en aucun cas sur la poitrine.

Les demi-tours et la serpentine, combinés avec le doublement et le dédoublement des files, servent à donner une grande variété d'aspects à ces exercices, dont la durée et l'intensité augmentent suivant le degré d'entraînement et l'âge des gymnastes.

On fait suivre la course de quelques exercices dérivatifs consistant notamment en pas lents ou sur la pointe des pieds ; puis de quelques mouvements respiratoires, tels que des élévations latérales ou en avant des bras, accompagnées toujours de fortes inspirations rythmées, afin de régulariser la respiration et la circulation sanguine avant d'aborder les exercices du groupe suivant.

Des marches lentes sont encore employées comme exercice dérivatif immédiatement avant l'exécution des sauts. C'est pendant cette phase de la leçon que, dans les écoles, prennent place les jeux, les chants en marchant et les danses nationales.

En Suède, *la marche du gymnaste est intensive,* elle n'est point constituée, comme nous le voyons trop souvent, par un petit pas saccadé, accompagné d'une flexion plutôt singulière du genou et de l'avant-bras sur le bras ; aussi tenons-nous à exposer le mécanisme de la décomposition du pas du gymnaste suédois.

La longueur de chaque pas est obtenue, non pas uniquement par la perte d'équilibre déterminée par une oscillation du corps en avant, mais surtout au moyen de la *détente de la jambe et du pied placés en arrière ;* le tronc restant rigoureusement droit

et vertical. Au moment où le pied pose à terre à plat, en supportant seul le poids du corps, le gymnaste reste momentanément en équilibre sur ce pied; tandis que la jambe qui a déterminé la détente reste un peu en arrière et légèrement fléchie, la pointe du pied baissée et près du sol; la poitrine dégagée, les épaules basses, les reins creusés et les bras pendant sans raideur. Tel est le premier temps du pas décomposé, qui est en réalité l'exécution du premier pas, dont la longueur



Fig. 21.

doit bientôt atteindre 80 centimètres. Le second temps, ou second pas, consiste à porter très vivement la jambe placée en arrière, tendue vers l'avant; tandis que la translation du corps est aidée par la détente simultanée du jarret et de la pointe du pied sur lequel reposait le corps; et ainsi de suite. De ce mécanisme résulte une véritable gymnastique assouplissante et intensive du pas, produisant une marche digne d'un gymnaste. La figure 21 représente des soldats de la garde royale de Svéa, en marche.

Le pas est un mouvement dont la gymnastique suédoise assure la correction et *intensifie* le mécanisme. La marche de

nos gymnastes est plutôt un pas *atténué,* très conventionnel et de parade.

Ajoutons encore que toute décomposition du pas, dans laquelle les deux pieds reposent simultanément à plat sur le sol, est absurde; car elle a pour résultat de maintenir le poids du corps sur les deux pieds, de raccourcir ainsi le pas et de causer une fatigue des reins. Cette fatigue provient de ce que le gymnaste, à chaque pas, aide trop exclusivement à la translation du corps par une flexion du tronc vers l'avant, dont le but est de porter successivement le poids du corps sur le pied placé en avant; habitude qu'il conserve dans la marche ordinaire. Nous insistons sur ce point élémentaire de gymnastique pratique, parce que nous avons constaté que les peuples qui ont adopté les principes scientifiques comme base de leur système d'éducation physique, ont pu adopter pour le *pas normal* les longueurs les plus grandes, et ont acquis l'aptitude à la marche la plus remarquable.

Rappelons-nous surtout que dans les exercices de la gymnastique suédoise, le soulèvement sur la pointe des pieds est extrêmement fréquent, que cet exercice a pour conséquence d'assouplir et de fortifier précisément les muscles qui, dans la marche, contribuent à l'impulsion en avant par la détente du jarret placé en arrière. Pour le marcheur chargé d'un fardeau, ce sont ces mêmes muscles qui se fatiguent les premiers : la marche devient *lourde,* dit-on. L'homme alors cherche à éluder autant que possible, pendant la dernière partie du déroulement de chaque pas, l'appui sur la portion antérieure de la plante du pied; dans ce but, il fléchit les genoux et penche légèrement le corps en avant en raccourcissant chacun de ses pas, afin de pouvoir détacher du sol en une seule fois, la surface entière de la plante du pied. Telle est la marche de l'homme fatigué ou affaibli. Les exercices fréquents et intensifs de soulèvement sur la pointe des pieds, ont donc pour importante conséquence d'augmenter l'amplitude du pas et l'aptitude générale à la marche.

La marche du gymnaste doit donc être *intensive,* afin de fortifier, d'assouplir les muscles qui doivent réellement intervenir dans le mécanisme du pas normal ; celui-ci en acquerra ainsi une plus grande souplesse, plus d'amplitude et d'équilibre, et se déroulera sans dépense inutile de force. Nous n'hésitons pas à affirmer que le rendement maximum est réalisé par le mécanisme du pas adopté par les peuples du Nord, et qu'il provient de la plus grande économie dans l'effort utile.

Le pas de parade de l'armée allemande n'est autre chose qu'une gymnastique intensive de la marche, cause de la souplesse, de la rapidité et de l'endurance de son infanterie pendant les étapes. Les petites causes produisent souvent de grands effets, vérité qui se vérifie surtout pour le pas, répété des milliers de fois pendant une étape.

Nous nous sommes un peu étendu sur les principes de la marche, parce que l'expérience que nous avons pu acquérir pendant la durée de notre mission nous a démontré l'infériorité, nous ne dirons pas de nos méthodes, mais de nos procédés d'éducation physique en ce qui concerne notamment : 1° le développement de l'aptitude à la marche ; 2° le développement thoracique, base de l'aptitude à la course et à la résistance générale. Aussi, nous efforcerons-nous d'attirer vivement l'attention sur ces résultats fondamentaux ; car c'est vers eux que doit tendre sans cesse une méthode d'éducation physique qui s'applique au *bipède* par excellence : « l'homme ».

Ce n'est certainement pas en adoptant une gymnastique qui donne trop souvent aux bras, le rôle que la nature a dévolu aux jambes, qui hypertrophie les pectoraux et atrophie le poumon, que nous développerons rationnellement la jeunesse de nos écoles et la vigueur de nos soldats. Nous le démontrerons plus complètement par la suite, mais nous tenons à l'affirmer dès maintenant et aussi souvent que nous en aurons l'occasion, car c'est un point essentiel.

Les défauts principaux de la marche consistent généralement en des oscillations du tronc vers l'avant ou latéralement, ainsi

qu'en une insuffisante amplitude du pas, dont nous connaissons les causes.

Ces défauts sont dûs à un assouplissement préalable insuffisant des gymnastes, un manque d'équilibre général ou de symétrie du corps; ils proviennent aussi de défauts de conformation, ou bien encore, ils sont la conséquence d'un système nerveux peu exercé ou mal équilibré.

Ce ne sont guère des marches prolongées qui pourront corriger ces défauts; elles contribueront plutôt à confirmer les mauvaises habitudes, si l'on ne cherche, au préalable, à combattre le mal en modifiant ses causes par des mouvements gymnastiques appropriés, parmi lesquels nous citerons : les élévations et les marches sur la pointe des pieds, la marche sur place avec élévation des genoux, l'élévation sur la pointe des pieds en station écartée ou avancée, enfin les exercices d'équilibre et les marches décomposées et intensives.

5° Exercices pour les muscles du dos.

En donnant à ce groupe, qui exerce principalement les muscles de la partie supérieure du dos, la dénomination « d'exercice pour les omoplates », Ling a voulu caractériser nettement son influence dominante : fixer les épaules et par conséquent les omoplates en arrière; position qui redresse indirectement le rachis, agrandit la cage thoracique et facilite la respiration.

En effet, dans tous les mouvements des bras, lorsque le tronc est incliné en avant, il importe de bien fixer les omoplates pour maintenir toujours les épaules en arrière et basses; attitude qui, en rejetant en arrière les points d'insertion des muscles élévateurs des côtes, leur assure une puissance de contraction maximum. Cette attitude est d'ailleurs celle de la vigueur et de la fierté, comme les épaules affaissées en avant sont l'indice de la mollesse ou de la sénilité. La gymnastique doit tendre *sans cesse* à fortifier et à maintenir courts les muscles dorsaux, dont la tonicité et l'élasticité maintiennent l'épaule en arrière,

créant ainsi un point d'appui solide aux pectoraux qui s'y insèrent. Si l'équilibre qui doit exister entre ces deux groupes de muscles vient à être modifié, et si la tonicité des pectoraux vient à l'emporter, le moignon de l'épaule sera attiré vers l'avant; cette position contribue à rapprocher les points d'insertion des élévateurs des côtes et diminue surtout l'amplitude possible de leur puissance contractile. La conséquence fatale de ce vice de conformation est d'amoindir l'ampleur du mouvement respiratoire.

La gymnastique de Ling tend donc à exercer énergiquement, tout en les maintenant courts, les muscles de la partie supérieure du dos, et notamment le muscle grand dorsal, le trapèze et le rhomboïde; tandis qu'elle s'efforce, au contraire, de choisir des exercices qui maintiennent les pectoraux longs et charnus. Dès lors, l'élève peut conserver aisément, sans effort, une attitude favorable aux inspirations profondes et complètes.

Il importe maintenant de montrer que dans les méthodes empiriques, où prédominent les agrès favorisant les exercices de suspension exécutés presque exclusivement par les bras, — surtout si l'appui est mobile, — l'effet est de rompre cet équilibre en hypertrophiant les muscles pectoraux qui, malgré leur volume exagéré et trompeur, ne peuvent plus que très imparfaitement remplir leur véritable rôle physiologique. Nous venons, en effet, de voir les inconvénients de la tonicité exagérée des muscles qui entraînent mécaniquement les épaules vers l'avant; tonicité exagérée résultant des contractions exceptionnellement énergiques, mais *incomplètes* et *réduites,* que les exercices à nos agrès favoris exigent des muscles pectoraux. Il suffit de notions élémentaires de physiologie et d'anatomie pour comprendre que la section de ces muscles augmente au détriment de leur longueur charnue totale, base de leur valeur contractile. Finalement, les extrémités de ces muscles s'atrophient, et l'on arrive ainsi à une transformation qui diminue l'ampleur des inspirations profondes. Ces muscles courts, mais à section très large, forment

saillie, bourrelets, et sont l'objet de l'admiration et de l'ébahissement de ceux dont les connaissances scientifiques ne permettent point d'en connaître les inconvénients.

En réalité, le développement anormal et irrégulier du système musculaire, qui écrase la cage thoracique, est confondu trop souvent avec le développement physiologique de celle-ci. La statistique indique cependant que la plupart des gymnasiarques et acrobates meurent poitrinaires; et cependant, n'est-ce pas le plus souvent leur robuste constitution qui précisément les a déterminés à embrasser la carrière athlétique?

La position de l'enfant chétif, celle du vieillard, celle de la faiblesse en général est immédiatement caractérisée par le voûtement du dos; parce que le moignon de l'épaule, mal fixé au thorax, est entraîné vers l'avant avec les bras. C'est la position du squelette dans nos amphithéâtres. Si l'on ne réagit pas contre cette tendance sénile par des exercices donnant à ces groupes musculaires une longueur et une tonicité judicieuses, la poitrine se déprime, les fonctions circulatoires et respiratoires sont amoindries; c'est-à-dire que la vitalité même est diminuée.

En thèse générale, l'on peut affirmer que des exercices atténués pour les muscles de la partie supérieure du dos, font partie intégrante de presque tous les exercices préliminaires de la leçon de gymnastique pédagogique.

Ces exercices ont encore une action très énergique sur les muscles des reins. En effet, la figure 22 montre un exercice pour lequel le gymnaste fait effort des muscles des reins pour redresser le tronc, la tête et les membres en une courbe régulière.

Constatons combien est fréquente dans la gymnastique de Ling, l'utilisation du poids du tronc comme résistance à vaincre dans les exercices, et expliquons-en les avantages à l'aide de la figure 23. Ce moyen ingénieux et rationnel empêche l'élève d'éluder l'effort qu'on lui demande; il permet de plus au professeur, ainsi qu'à l'élève, de graduer cet effort avec une précision parfaite. Ainsi, par exemple, l'exercice

débutera en faisant placer à l'élève les mains sur les hanches, puis sur les épaules, sur la nuque, et enfin, en mettant les bras en extension.

Le professeur augmente ensuite la distance entre le point d'appui pris sur le sol et l'appareil, et il fait successivement placer les bras dans l'une des quatre positions initiales que nous venons d'indiquer, et ainsi progressivement de semaine en semaine.



Fig. 22.

Les éléments de cette progression sont aisés à saisir : 1° plus le point d'appui pris par le pied sur le sol est éloigné de l'appareil, plus l'inclinaison du corps augmente et plus aussi le centre de gravité du corps s'écarte du point d'appui ; dès lors l'effort musculaire nécessaire pour redresser le tronc augmente ; 2° la position des bras, progressivement élevés au-dessus de la tête, remplit un rôle analogue.

Les règles de la progression sont donc, dans ce cas, d'une grande simplicité et d'une application facile ; elles sont surtout toujours identiques, puisque c'est le poids du tronc qui, pour chacun, fait l'office de résistance à vaincre.

La vignette 23 montre combien la disposition caractéristique des gymnastes en longues séries, imposée par les appareils d'un usage collectif, facilite au professeur la recherche des irrégularités dans l'attitude, et par conséquent aussi la correction de celle-ci.

La règle si importante de la symétrie dans les exercices corporels est toujours rigoureusement appliquée, non seulement à la leçon pédagogique, mais aussi dans la gymnastique



Fig. 23.

militaire, et dans certains sports ; tels que l'escrime, le jet de disques, de javelots, etc.

Prenons l'exemple d'un mouvement qui a débuté comme l'indique la figure 23, et dans lequel la pointe du pied gauche s'appuie à l'espalier. Après son exécution et au commandement « Changez ! », le gymnaste se remet en position, fixe le pied droit à l'appareil, et le même exercice est effectué un nombre égal de fois symétriquement. L'on évite par là de développer inégalement un des côtés du corps ou l'un des membres, ce qui est d'une grande importance surtout pendant la durée de la croissance.

L'on peut encore ranger dans la catégorie des exercices du groupe dorsal, les mouvements des bras exécutés en position de fente oblique ou en avant; car ils agissent directement sur les muscles du dos et des reins. La figure 24 montre une exécution particulièrement énergique de flexion du tronc, dans l'attitude de fente en avant, les bras étant levés. Il faut que ces gymnastes aient une vigueur et une souplesse extrême des muscles des reins, pour arriver à exécuter la flexion du corps



Fig. 24.

jusqu'à la position horizontale, sans voûter le dos; surtout lorsque les bras sont placés en extension. Nous avons déjà proclamé que la difficulté de la gymnastique suédoise ne résidait pas dans l'exécution de mouvements extraordinaires, mais dans la grande correction des mouvements exécutés en conservant certaines attitudes; l'exercice que nous venons de considérer constitue une application caractéristique de cette importante remarque.

A cet égard, nous nous souviendrons toujours de notre première impression en assistant, sans y participer encore, aux premières leçons de gymnastique pédagogique à l'Institut

de Stockholm. Il nous semblait que beaucoup d'exercices manquaient de vigueur, que la difficulté de leur exécution était plutôt minime, et nous confessons qu'il n'est pas improbable que, si nous nous sommes décidé très rapidement à participer aux leçons avec nos nouveaux camarades de l'Institut central, ce fut peut-être à cause de cette impression première !

Mais nous fûmes vite convaincu de ce que c'étaient précisément les mouvements du tronc exécutés avec lenteur et le maintien des attitudes, qui exigeaient la plus grande énergie musculaire et la plus grande dépense de force de volonté. Notre erreur provenait surtout de n'avoir pas compris, dès l'abord, l'influence importante de la position des bras et celle de la correction dans les attitudes.

Nous pensons que les personnes qui qualifient la gymnastique suédoise de peu énergique, en sont encore à cette première impression ; leurs idées sont faussées par le caractère fantaisiste d'exercices où la vigueur n'est que trop souvent remplacée par la saccade et l'élan, où l'art ; — nous disons l'artifice, — consiste à éluder habilement l'énergie persistante et utile.

Après avoir participé à quelques leçons pratiques, et méditant sur les impressions que nous avions reçues, nous écrivîmes dans notre journal de voyage ce que nous considérons aujourd'hui comme un principe cinésiologique essentiel : « La véritable énergie dans les exercices physiques réside plutôt dans une exécution correcte, calme et assurée, que dans la brusquerie, l'élan et la violence. Pas plus qu'en psychologie, l'énergie ne se manifeste par la précipitation ou la colère ; mais bien par la calme et ferme volonté. »

Les mouvements dorsaux portant l'afflux sanguin vers les grands vaisseaux du centre de l'organisme, l'exercice dérivatif éventuel le plus favorable est constitué par une action énergique des jambes.

Les fautes qu'il faut combattre consistent à contracter le cou en portant la tête en avant, à hausser les épaules, à maintenir

les bras trop en avant et à voûter le dos dans le mouvement d'extension des reins, qui est commun à tous les exercices de ce groupe important.

6° Exercices pour les muscles antérieurs.

L'importance du rôle physiologique de la ceinture de muscles des parois abdominales, et son influence sur la santé générale, ont déterminé Ling à grouper les exercices qui



Fig. 25.

peuvent contribuer à la fortifier; mais leur action s'étend encore aux muscles de la partie interne du bassin.

Les inconvénients résultant de la faiblesse des muscles antérieurs sont notamment :

1° La décontraction imparfaite du muscle diaphragme; ce qui influe directement sur l'amplitude de l'expiration et, par conséquent aussi, sur la respiration, le cri, la toux, etc. ;

2° La difficulté des actes d'expulsion de l'appareil digestif;

3° Les prédispositions aux hernies, à l'obésité, etc.

Les contractions musculaires abdominales étendues et énergiques sont rares dans la vie du citadin; la flaccidité des parois

abdominales atteint donc fatalement l'homme livré à des occupations sédentaires, s'il ne réagit pas contre cette dégénérescence grave, par de judicieux exercices physiques. Faut-il ajouter que les maux qui en résultent sont incalculables pour la femme, et la grave mission que la nature lui a dévolue en est dangereusement influencée.

Par un exemple, nous pouvons montrer comment les parois abdominales sont peu exercées par les occupations journalières; nous démontrerons aussi que beaucoup de mouvements gymnastiques, auxquels on attribue une action sur ces muscles, sont absolument sans action sur eux.

Supposons un homme debout qui fléchisse le tronc en avant, puis se redresse, comme dans l'acte de ramasser un objet sur le sol. Les muscles antérieurs resteront presque inactifs, parce que leur action est presque entièrement remplacée par celle de la pesanteur qui entraîne aussitôt le buste en avant; le mouvement serait même singulièrement précipité sans l'intervention des muscles dorsaux venant en régler la vitesse. Lors du redressement du tronc, il est hors de doute que ce sont encore principalement ces mêmes muscles dorsaux qui agissent. Mais nous allons voir que, au contraire, l'intervention énergique des muscles abdominaux devient indispensable, si l'on adopte des *attitudes* autres que celle de la station debout, avant de fléchir le tronc; ou encore, si l'on fait usage d'un point d'appui, lorsqu'il s'agit de la flexion en arrière.

Considérons d'abord la figure 26, dans laquelle le gymnaste incline le tronc en arrière, en prenant un appui au moyen d'une jambe à la bomme, préalablement réglée d'après la taille du gymnaste. Il est certain que le poids du tronc intervient comme résistance à vaincre par les muscles abdominaux, aussi bien dans la flexion que dans le redressement du tronc.

Les figures 26 et 28 nous permettent de rendre incidemment hommage au spectateur qui regarde les exercices, M. Törngren, le savant et obligeant directeur de l'Institut central et royal

de gymnastique, qui a bien voulu, ainsi que ses sympathiques élèves, se prêter à des séances supplémentaires exécutées aux heures favorables de la journée, afin de nous permettre de rapporter en Belgique tous ces précieux documents photographiques qui servent de base à nos démonstrations.

La flexion du tronc en arrière, représentée figure 39, est exécutée à genoux, c'est-à-dire dans une position initiale qui en assure l'exécution effective. La chute faciale de la vignette 27,



Fig. 26.

est une attitude qui nécessite une intervention active des muscles abdominaux, afin d'assurer la rectitude du corps; l'une des séries de gymnastes exécute la flexion des bras dans cette même position.

Mais les mouvements les plus énergiques pour les parois abdominales sont, sans conteste, les flexions du tronc exécutées dans la position initiale assise, prise préalablement par les gymnastes, comme le montre la figure 28. La flexion est arrêtée à 45° vers l'arrière, puis continuée lentement jusqu'à ce que la tête ou, dans le cas considéré, les mains touchent le sol. Le redressement se fait toujours sans élan, lentement,

c'est-à-dire *énergiquement,* et sans voûter le dos ; condition essentielle et générale de tout bon mouvement. Le soutien



Fig. 27.



Fig. 28.

constitué par les échelons inférieurs de l'espalier peut être remplacé par l'aide d'un camarade, comme dans la figure 29.

L'adjonction du banc de gymnastique n'est pas indispensable, le gymnaste pouvant s'asseoir directement sur le sol ; mais l'amplitude de la flexion, et par conséquent des contractions musculaires, en est amoindrie. Il faut remarquer que le mouvement habituel et répété, ainsi que le maintien de la flexion en arrière du tronc, sont arrêtés à 45°, inclinaison qu'il ne faut chercher à obtenir que progressivement. La flexion complète n'est exécutée que lorsque la ceinture des muscles antérieurs



Fig. 29.

est déjà solide, et seulement pour terminer l'exercice; afin d'éviter l'allongement exagéré des muscles abdominaux.

En prenant un point d'appui face à l'espalier et à la hauteur convenable, la figure 30 indique une forme caractéristique des exercices de la série abdominale. Enfin les figures 9 et 31 montrent des mouvements dans lesquels peuvent intervenir des flexions des bras, qui contribuent à les rendre particulièrement énergiques, dans une attitude ayant encore pour conséquence de fortifier les vaisseaux du cerveau qui sont soumis à une pression sanguine assez forte.

Il importe que, dans l'exécution des mouvements spéciaux

pour les muscles antérieurs, le gymnaste s'efforce de respirer fortement, notamment pendant la flexion du tronc; car le



Fig. 30.



Fig 31.

refoulement des viscères contre le diaphragme empêchant ce dernier de se contracter, la respiration deviendrait incomplète.

Ces exercices sont donc excellents pour agrandir et fortifier la cage thoracique, s'ils sont exécutés avec intelligence et méthode.

L'action des mouvements abdominaux sur la circulation est assez analogue à celle du groupe précédent ; par conséquent, quelques exercices dérivatifs des jambes rétabliront l'équilibre du flot sanguin qui se sera accumulé dans les grands vaisseaux du centre de l'organisme.

Voici les fautes les plus habituelles que commettent les débutants :

1° Dans la flexion du tronc en arrière, les épaules et la tête se portent en avant, le dos se voûte et les bras tendus ne sont pas maintenus assez en arrière ;

2° Étant dans la position initiale assise, les pieds soutenus et le tronc incliné en arrière, les reins sont voûtés et les genoux fléchis ;

3° Dans la position de chute faciale, les mains sont trop rapprochées, le siège élevé et le dos voûté ;

4° Enfin, le gymnaste ne respire plus régulièrement. Ce défaut, qu'il faut s'efforcer de corriger dans tous les exercices gymnastiques, se manifeste par une congestion de la face.

7° Exercices pour les muscles latéraux.

Les exercices pour les muscles latéraux ne sont guère plus fréquents, ni plus énergiques, dans nos méthodes, que ceux qui s'adressent aux muscles antérieurs. Si leur importance physiologique ne leur est point comparable, du moins est-il certain que ce groupe mérite d'être classé dans la série des exercices fondamentaux. C'est presque toujours à un manque de coordination, de souplesse, de vigueur des muscles latéraux, que sont dûs les multiples et si fréquents accidents, tels que : « tours de reins », « coups de fouet », « efforts », qui se produisent lorsque l'on veut reprendre vivement l'équilibre perdu. Ces accidents sont extrêmement rares chez les Suédois, qui se livrent pourtant, sans danger, à des sports d'une violence

et d'une audace inconnues dans nos contrées, comme nous le verrons dans la seconde partie de cet ouvrage.

Les exercices pour les muscles latéraux du corps, s'ils sont symétriquement exécutés, ont encore une action importante sur les vaisseaux, les nerfs et les muscles qui avoisinent le rachis, à la parfaite rectitude duquel ils contribuent puissamment; car les scolioses, ou déviations latérales de la colonne vertébrale, sont dues, le plus souvent, à un manque d'équilibre dans la tonicité ou le développement des muscles qui s'y insèrent latéralement. Une mauvaise attitude habituelle, prise à l'école, cause très fréquemment cette déformation chez la jeunesse, et l'âge ne fait que l'accentuer, si l'on n'y porte remède. La gymnastique médicale suédoise corrige très rapidement ces déviations par des mouvements très précis et spéciaux, ne faisant travailler que les muscles atrophiés seuls, et laissant les groupes antagonistes au repos.

Nous pouvons conclure de ces prémices, que le principe de la symétrie des exercices devra être particulièrement bien observé pour l'exécution des mouvements de cette série, dont fait partie la figure 1, représentant un mouvement de rotation du tronc; le même cliché qui nous a servi déjà à montrer la merveilleuse attitude du gymnaste suédois. C'est parce que la rotation du tronc est effective chez ces gymnastes, que l'aspect de l'exercice est si énergique, et elle est effective parce que le bassin est bien fixé; sinon la rotation du tronc serait illusoire, car elle serait obtenue par un mouvement combiné des articulations coxofémorales, des genoux et astragaliennes, c'est-à-dire un véritable déhanchement, au lieu d'un assouplissement du rachis. Afin d'assurer la fixité du bassin, particulièrement chez les enfants, on leur fait prendre au début la position initiale assise, à genoux (fig. 53) ou encore une hanche en appui contre la bomme. Les rotations du tronc s'exécutent encore dans la position initiale de la fente directe ou oblique. Les exercices de ce groupe comportent aussi des flexions latérales du tronc, exécutées en élargissant au préalable la base de

sustentation, ou bien encore en portant en avant le pied du côté où doit se faire la flexion.

Des stations latérales simples, en appui des mains à l'espalier ou avec l'aide d'un camarade, exercent aussi les muscles de ce groupe, comme le montre la figure 32. Nous conseillons de considérer attentivement la remarquable exécution d'un exercice de flexion latérale du tronc, que représente la figure 33, afin de se convaincre que ces superbes gymnastes sont parfai-



Fig. 32.

tement et étonnamment maîtres de leur corps dans toutes les attitudes; car pendant la pause indispensable pour impressionner la plaque photographique, ces vigoureux jeunes gens ont pu se maintenir immobiles dans une position inclinée aussi prononcée, et malgré l'extension des bras qui donne à cet exercice le maximum d'intensité. La gymnastique, disent les Suédois, doit avoir notamment pour but de rendre l'homme maître de son corps et de ses mouvements en toutes circonstances. Ce résultat, ils l'obtiennent.

Signalons quelques fautes qui se manifestent pendant ces exercices :

1° En fléchissant le tronc latéralement, les hanches se déplacent en sens opposé et le talon quitte le sol, l'inclinaison du tronc est oblique et la tête incline trop par rapport aux épaules;

2° Dans les rotations du tronc, les hanches ne restent point fixées, et la tête ne conserve pas sa position par rapport aux épaules;

3° La respiration est arrêtée.

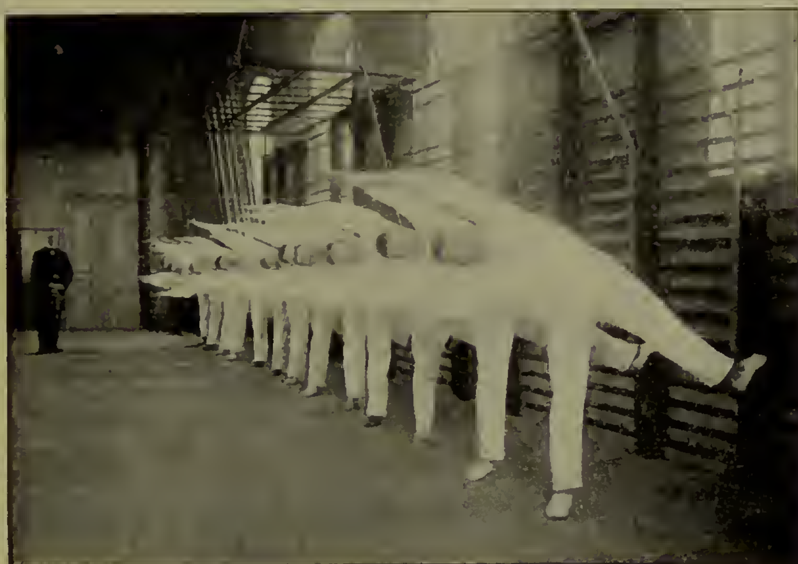


Fig. 33.

8° Les exercices des sauts.

Les sauts représentent, dans le schéma de la leçon de gymnastique pédagogique suédoise, le maximum d'intensité et d'énergie pour les organes et pour les muscles. La diversité de ces exercices est très grande, et nombreux sont les engins qui servent à en assurer la variété, sans danger pour le gymnaste. Ces instruments sont représentés aux planches II, III et IV; ce sont notamment : la corde, le cheval, la plintho, la bomme simple ou jumelée, etc.

Le souci de la forme correcte, comme celui de la progres-

sion, se rencontre dans l'exécution des sauts au même degré que dans toutes les autres parties de la leçon pédagogique.

Les exercices préparatoires à l'exécution des sauts s'enseignent comme mouvements d'ensemble, notamment par la fréquence des stations sur la pointe des pieds, qui renforcent les muscles extenseurs des jambes ; ensuite par les flexions des jambes que le professeur fait faire avec une vitesse progressive dans la forme représentée par la figure 12, les mains étant placées dans le rang ou sur les hanches. Dès que le gymnaste est bien assoupli et peut aisément se maintenir sur la pointe des pieds, les jambes étant fléchies, et sans devoir chercher à reprendre l'équilibre au moyen de déplacements des bras ou du tronc, l'instructeur fait exécuter le saut sur place ; puis les sauts en avant, de côté et en arrière, d'après les mêmes principes. Après cette préparation, le gymnaste est exercé à sauter au-dessus d'une corde, en se plaçant à une distance de celle-ci telle, qu'il doive exactement faire de un à quatre pas avant le saut. Le court élan se prend en partant alternativement du pied gauche, puis du pied droit ; afin de franchir l'obstacle alternativement par une extension de la jambe droite, puis de la jambe gauche. Enfin l'élan, toujours modéré, est permis pour franchir une grande hauteur ou surtout une grande longueur.

Pendant toute la durée de la courbe du saut, l'attitude du gymnaste doit rester parfaitement équilibrée, la poitrine en avant, la tête et le corps droits. Il est recommandé de ne s'aider que le moins possible des bras pour s'élever, et de ne fléchir les jambes à l'emplacement même de la chute, que de la quantité indispensable pour amortir le choc, les genoux étant écartés à 45° environ. Puis, sans quitter la place où il a touché le sol, l'élève se redresse en parfait équilibre sur la pointe des pieds ; et seulement alors reprend la position de pied ferme.

Telles sont les qualités fondamentales d'un saut classique, pour l'exécution duquel les Suédois estiment avec raison qu'il n'est besoin ni de tremplin, ni de sautoir, ni de matelas amor-

tisseur : le ressort donné par ceux-là devant se trouver plus logiquement dans les jarrets ; la plante des pieds servant d'amortisseur naturel.

Un officier suédois nous disait un jour à ce sujet, qu'aussi longtemps que ses soldats ne disposeraient pas de tremplins portatifs dans les manœuvres et en campagne, il préférerait leur enseigner à sauter les obstacles sans jarrets artificiels. Cette remarque humoristique n'est-elle pas tout aussi juste



Fig. 34.

pour l'écolier, sans toutefois qu'il faille être trop exclusif à cet égard.

Quant à l'écartement des genoux, son utilité, ou plutôt sa nécessité est élémentaire, si l'on veut éviter le voûtement du dos pendant la flexion des jambes, qui sont dès lors le plus favorablement placées pour amortir le choc et éviter les hernies inguinales.

Les sauts en profondeur s'exécutent d'après les mêmes principes, soit au moyen de l'espalier (fig. 34), soit au moyen de la bomme dont la hauteur peut atteindre progressivement $2^{m}.50$, comme le représente la figure 20.

Les sauts avec appui se font au cheval, et particulièrement à la caisse suédoise ou plinthe, qui favorise sans danger les sauts en longueur avec appui. Enfin, la bomme simple ou double (fig. 35) permet également ces exercices, dont la variété est extrême.

Il est certain que c'est notamment dans la remarquable aptitude des gymnastes scandinaves aux exercices de sauts, que l'on peut constater les résultats de la tendance rationnelle de cette méthode, à exercer intégralement toutes les parties du



Fig. 35.

corps en tenant toujours compte de leur *raison d'être physiologique*. Nous préférons cette conception, à celle qui base les exercices sur la possibilité d'exécuter le plus de mouvements possible, à des appareils ingénieusement fantaisistes, qui tendent inconsciemment à remplacer la locomotion naturelle au moyen des jambes, par une sorte de locomotion particulière en suspension par les bras ; ce qui fait songer à certaines théories sur l'évolution de l'espèce humaine.

Dans les écoles, les élèves de quatorze à quinze ans franchissent, sans l'aide du tremplin et en conservant une attitude parfaitement équilibrée et correcte, une hauteur moyenne

de 1m.25; les plus habiles sautent parfois leur propre hauteur, ce qui est presque la règle pour les gymnastes des sociétés scandinaves, dont les sauts prodigieux ont toujours excité notre admiration.

Afin de donner une idée précise du degré d'équilibre que conservent les jeunes gens pendant l'exécution des sauts en hauteur, il suffit de signaler que l'obstacle à franchir est souvent placé assez près d'une muraille, pour que la chute se produise tout au plus à un ou deux mètres de celle-ci; car rarement l'élève doit faire un pas en avant pour reprendre son équilibre : il fléchit les jambes et se redresse à l'emplacement même où il a touché le sol.

Le principe de l'économie de l'effort, véritable origine de la souplesse et de l'équilibre, se trouve donc toujours appliqué dans cette admirable gymnastique.

Les fautes habituelles commises en exécutant les sauts sont les suivantes :

1° Pendant le saut en hauteur ou en longueur, l'élan n'est pas assez vif, le dernier pas trop long, les jambes ne sont pas suffisamment repliées sous le corps et ne s'allongent pas au moment où l'obstacle est franchi; les pieds ne touchent pas simultanément le sol, les genoux fléchissent trop ou dépassent l'angle droit, l'équilibre est perdu, la tête s'incline et le regard est porté vers le bas;

2° Lors des sauts en appui, les jambes sont écartées, le dos voûté, la chute est lourde et se fait trop près de l'agrès;

3° En exécutant les culbutes sur les mains, les bras fléchissent inégalement et la chute se fait obliquement ou sur les talons, le dos est trop raidi ou voûté, et le corps ne se redresse pas assez vite pendant la dernière partie du mouvement.

Nous le répétons encore, la série des sauts résume, en les rendant intensifs, les exercices de tous les autres groupes, et la perfection de leur exécution est un indice sûr de ce que la méthode adoptée est complète, qu'elle s'est adressée rationnellement à tout le corps, sans négliger aucune de ses parties et

en conservant toujours à celles-ci le rôle que la nature leur a dévolu. En thèse générale, il est plus désirable, n'est-ce pas, de voir un homme agile lorsqu'il est sur ses deux jambes, que lorsqu'il est suspendu par les bras !

Dans le système suédois, les deux desiderata sont satisfaits dans une juste mesure et dans des conditions d'exécution pratique, sans qu'il en résulte d'inconvénients pour les organes et le développement normal du corps.

9° Exercices finals ou de respiration.

De même que les exercices préliminaires de la leçon pédagogique ont pour raison d'être de ménager une transition entre un travail sédentaire et les exercices énergiques de la leçon proprement dite, les exercices finals et respiratoires forment l'intermédiaire entre le travail violent de la série des sauts, et la sortie de la salle de gymnastique. L'utilité de ces exercices s'impose, parce qu'ils ont pour conséquence une véritable éducation du rythme et de l'ampleur de la respiration. Les exercices de respiration s'emploient d'ailleurs, très fréquemment aussi, comme exercices dérivatifs dans le courant de la leçon, après un exercice violent, afin de rétablir la circulation et la respiration normales.

Ce groupe se compose essentiellement de mouvements des membres, dont la cadence lente correspond précisément à une inspiration et à une expiration profondes, dont l'influence s'exerce directement sur la respiration et sur le cœur pour en calmer les battements. Est-il besoin de dire que l'abduction, ainsi que l'élévation verticale des bras en avant, s'imposent comme étant les mouvements les plus favorables pour faciliter le soulèvement du thorax, l'inspiration s'exécutant pendant l'élévation ou l'écartement des bras. L'on combine encore ces exercices avec des élévations et des marches sur la pointe des pieds, ou de légères flexions des jambes, comme dans la figure 12. Les puissantes inspirations rythmées, exécutées

simultanément par tous les gymnastes réunis, produisent un bruit caractéristique que ne peut oublier celui qui a assisté à des leçons dans les gymnases suédois ; principalement à l'Institut central et dans les écoles militaires, où les jeunes gens, aux poumons remarquablement développés par la méthode de Ling, émettent un souffle qui donne une impression extrême de vigueur et de santé.

La faute qu'il faut s'efforcer de combattre chez le gymnaste, c'est qu'il rende l'expiration moindre que l'inspiration ; défaut grave, puisque l'essoufflement provient surtout d'expirations insuffisantes.

Le grand physiologiste Marey a démontré que l'on pouvait arriver, par des exercices judicieux et en ralentissant le rythme des mouvements du thorax, à une amplitude inspiratrice quadruple, donnant un rendement sensiblement correspondant dans le travail musculaire.

Enfin, pour mieux se convaincre de l'influence, négative au point de vue de l'ampliation thoracique, des méthodes de gymnastique basées sur l'usage d'agrès favorisant trop exclusivement la suspension par les bras, en contraction ou en appui ; il suffira de parcourir l'excellent ouvrage résumant les cours théoriques sur l'éducation physique de G. Demeny, professeur du cours d'éducation physique de la ville de Paris et de l'école militaire de gymnastique de Joinville-le-Pont.

La méthode de Ling subordonne tous les exercices à ce résultat primordial : une poitrine large, puissante et souple, et l'élève qui l'a pratiquée pendant toute la durée de la croissance, est doté pour la vie d'un capital incomparable ([1]).

([1]) Ne pouvant nier ce résultat incontestable et si important, des détracteurs systématiques ont récemment poussé l'aberration jusqu'à prétendre que la capacité thoracique si grande que procure la gymnastique suédoise, empêchait le fantassin de porter le havresac, la proéminence de la poitrine détruisant l'équilibre naturel du corps !

La gymnastique pédagogique à la section des jeunes filles.

La leçon de gymnastique pédagogique donnée aux jeunes filles est basée sur des principes identiques à ceux que nous venons d'exposer; mais les exercices auxquels ils s'appliquent sont en général d'un caractère plus doux, plus gracieux, plus esthétique. Les mouvements de soulèvement par les bras ainsi



Fig. 36.

que les sauts, sont spécialement atténués à cause de la conformation particulière de la femme. Les figures 36 et 37 montrent des exercices préliminaires exécutés par les gracieuses jeunes filles de l'Institut central et royal de Stockholm, et il s'en trouvait cette année là appartenant à huit nationalités différentes.

Leur costume de gymnastique se compose d'un pantalon ample de couleur bleu marine, et d'un joli corsage blanc et bleu. Quant à l'usage du corset, il est rigoureusement prohibé. Lors de la première visite que nous fîmes dans les locaux de l'Institut, le Directeur signala à notre attention deux planches

représentant, l'une la place normale que doivent occuper chez la femme les organes de la respiration et de la digestion, notamment de l'estomac et du foie ; tandis que l'autre montre les déformations et les déplacements de ces mêmes organes chez la femme faisant un usage abusif du corset. Nous avons compris, en considérant ces tableaux si suggestifs, pourquoi les médecins et les physiologistes ont cru pouvoir affirmer que « la guerre faisait moins de ravage parmi



Fig. 37.

les hommes que le corset parmi les femmes », qui malheureusement n'en supportent pas elles seules les funestes conséquences ! Le directeur nous disait en souriant, que la santé procurée par un exercice physique rationnel et régulier constituait un soutien plus gracieux, plus ferme, que l'armature de fer du corset.

Nous examinerons succinctement certaines particularités des exercices s'appliquant plus spécialement aux jeunes filles. Tout d'abord, la leçon pédagogique comprend une série très complète de mouvements exerçant les muscles abdominaux, et dont l'utilité pour la femme ne peut être contestée. Tandis

que la figure 38 représente une flexion du tronc en soutien à la bomme, la figure 39 montre une flexion analogue sans



Fig. 38.



Fig. 39.

l'appui d'un appareil, mais pour l'exécution de laquelle la base de sustentation est agrandie vers l'arrière, afin que le mouvement soit plus étendu et mieux assuré.

La figure 40 représente des exerces d'équilibre, auxquels le corps plus souple et plus gracieux de la jeune fille se prête admirablement.

Dans le court exposé que nous avons donné des mouvements exerçant spécialement les muscles latéraux du corps, nous n'avons point parlé d'un appareil dont l'influence est particulièrement favorable à l'obtention de la souplesse générale du corps, qu'il contribue à exercer d'une façon très complète;



Fig. 40.

c'est le *cadre*, entre les échelons duquel le corps doit s'engager par des mouvements de forme ondulée. Les dimensions des rectangles de cet appareil varient un peu suivant l'âge ou l'assouplissement de l'élève, qui se sert de l'engin en progressant d'un rectangle à l'autre, soit verticalement, soit horizontalement ou même diagonalement et dans les deux sens. Le groupe de deux jeunes filles à la droite de la figure 41, exécute un double mouvement simultané vertical en spirale, l'élève placée à droite exécute la serpentine oblique renversée; les bras et les jambes contribuant également à la progression du corps entre les échelons. Ces excellents exercices, sans aucun

danger, même pour de très jeunes enfants, les amusent d'autant plus que le professeur peut bientôt stimuler leur amour-propre en notant le premier arrivé.

La figure 42 montre un mouvement s'adressant aux muscles latéraux, dont l'action est rendue plus intense en surélevant le pied au moyen du banc. Ces exercices peuvent prendre, dans les mouvements d'ensemble latéraux, un caractère esthétique très réel, si le professeur commande aux rangs impairs la flexion



Fig. 41.

du tronc vers l'intérieur, tandis que les rangs pairs l'exécutent simultanément vers l'extérieur. Ces combinaisons sont fréquentes dans la leçon de gymnastique; elles interviennent dès que les élèves sont suffisamment exercés pour que le professeur ne doive plus trop s'occuper du souci primordial de la correction des fautes. Nos clichés ayant été pris dans le but d'analyser les attitudes, ne comportent guère que des exécutions simples; mais la figure 83 est de nature à bien faire comprendre le caractère esthétique de ces intéressantes combinaisons.

Dans le chapitre consacré spécialement à la gymnastique scolaire, l'on verra la place importante que prennent les jeux

dans la leçon pédagogique appliquée aux enfants des écoles, et tout particulièrement les danses nationales, accompagnées presque toujours de chants. L'exercice si complet et si salutaire de la danse est merveilleusement approprié à la nature et au développement physique de la jeune fille. Les danses nationales, en plein air, sont très populaires en Suède, et certaines d'entre elles, comme la jolie danse dalécarlienne, se composent d'une succession de figures aussi variées que gracieuses.



Fig. 42.

Mais il importe d'attirer particulièrement l'attention sur les figures 43 et 44, qui représentent une sorte de pas de quatre. La sûreté du maintien de ces jeunes filles peut-elle être mieux démontrée, puisqu'elles ont dû poser sur la pointe de leurs pieds pendant près de trois secondes, et que néanmoins le cliché que nous avons obtenu ne décèle aucune trace de mobilité. Considérons le maintien irréprochable, la taille svelte et élégante de ces jeunes institutrices, auxquelles la pratique journalière de la gymnastique, depuis l'âge de 7 ans, a assuré la grâce dans la démarche, la dignité dans l'attitude, sans rien leur enlever du charme de la jeune fille; quelle meilleure

preuve pouvons-nous donner de l'excellence de la méthode, qu'en montrant l'excellence de ses résultats ?

A l'un des bals donnés à Stockholm pendant l'hiver par Son Exc. M. le Ministre des affaires étrangères de Suède et de Norvège, nous avons pu admirer les danses nationales les plus caractéristiques, exécutées par un club de jeunes gens et de jeunes filles de la haute société de la ville, revêtus de costumes originaux des différentes provinces ; il serait difficile



Fig. 43.

de dépeindre la beauté incomparable du spectacle offert par ces couples admirablement assouplis et développés par la gymnastique. Plusieurs diplomates accrédités à Stockholm, impressionnés comme nous par la grâce des couples de danseurs, attribuaient ces remarquables résultats à l'excellente influence de la méthode d'éducation physique appliquée dès l'enfance à la jeunesse suédoise. Notre conviction à cet égard est actuellement absolue.

Mais revenons à la section des jeunes filles, où les jeux et les danses s'enseignent journellement pendant la leçon de gymnastique. Le groupement que représente la figure 45, appartient



Fig. 44. — Exercice de marche par les élèves de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm

à une sorte de quadrille, dont les figures sont accompagnées de chants. Tous les jeux et les danses enfantines sont ainsi



Fig. 44.



Fig. 45.

enseignés aux futures institutrices, afin qu'elles puissent les apprendre correctement à la jeunesse scolaire.

La prédominance marquée des exercices esthétiques et de la

danse, dans la leçon de gymnastique appliquée aux jeunes filles, a été inspirée par les traditions de l'éducation physique danoise, dans laquelle la danse entre pour une très large part. Les Danois, par contre, bien qu'ayant inscrit obligatoirement la gymnastique dans les programmes scolaires depuis 1814, n'ont pas hésité, il y a une quinzaine d'années, à adopter dans toute sa pureté la méthode de gymnastique pédagogique de Ling pour toutes les écoles du royaume.

Puissions-nous, à l'exemple de ces peuples qui ne subordonnent point l'éducation physique de leurs enfants à de vaines et mesquines querelles d'école, à un faux amour-propre national, adopter pour les nôtres le progrès d'où qu'il vienne.

L'on croit souvent en Belgique, à cause sans doute de la tendance acrobatique des appareils de nos gymnases, que les exercices gymnastiques ne sont point appropriés à l'éducation physique de la jeune fille, que sa plastique doit en souffrir comme son caractère. Nos clichés photographiques auront raison de la première opinion; quant à la seconde, il suffira de dépeindre une scène qui s'est passée sous nos yeux, lors d'une séance spéciale de gymnastique, pendant laquelle, grâce à l'obligeance de M. le directeur Törngren, nous avons pu prendre nos précieux clichés. Après cette séance dernière, ces jeunes filles qui étaient réunies depuis deux années, allaient devoir se dire adieu. Trois d'entre elles s'étaient fiancées pendant leur séjour à l'Institut, et leurs compagnes avaient décidé de leur témoigner le plaisir qu'elles en éprouvaient par une ovation bien caractéristique. Les jeunes fiancées furent placées au centre du groupe de leurs compagnes, qui se mirent à applaudir avec un rythme et un entrain croissants, tout en s'accompagnant de trépidations des pieds. Après ce « ban », toutes imitèrent le bruit de la fusée qui s'élève dans les airs; puis éclatèrent les bravos et les hourras! Ces jeunes filles, de 21 à 25 ans, manifestaient ainsi leur joie et leur amitié à leurs trois compagnes, en tirant un feu d'artifice symbolique de sympathie ! Voilà qui vaut mieux que de la jalousie !

Au moment de se quitter, il y eut des scènes touchantes : ces jeunes institutrices, qui depuis deux années étudiaient côte à côte et allaient se séparer peut-être pour toujours — car la Suède est bien étendue — inclinèrent mutuellement la tête sur l'épaule de leurs compagnes, tandis que bien des larmes coulaient silencieusement sur l'épaule d'amies véritables. Deux années de travail gymnastique journalier, d'études physiologiques et d'anatomie pratique, n'avaient nullement gâté les qualités de cœur de ces gracieuses jeunes filles, dont la bonne humeur habituelle, le regard franc et pur, le sourire bon et honnête, éclairaient des visages jeunes et sains.

Cours de méthodologie, de physiologie et d'anatomie pratiques.

Avant de terminer l'examen résumé de l'organisation de l'enseignement à l'Institut central de Stockholm, il est utile de signaler les moyens employés pour arriver à ne faire sortir de cette école supérieure, que des professeurs pratiquement expérimentés dans l'enseignement de la gymnastique. A cet effet, la Direction fait accord avec différentes écoles primaires et moyennes des deux sexes, situées près l'Institut central; afin que leurs élèves viennent y prendre journellement la leçon de gymnastique. Ce sont alors les futurs professeurs, sous la haute surveillance des professeurs réguliers de l'Institut, qui reçoivent chacun la mission d'instruire un groupe de ces enfants, suivant des programmes d'exercices qu'ils doivent composer eux-mêmes, et présenter ensuite à l'appréciation et à la correction du professeur. Pour les exercices d'ensemble sans engin, les différents groupes d'écoliers sont parfois réunis sous le commandement d'un même élève.

C'est pendant ces leçons que le cours théorique, traitant des difformités et maladies spéciales de la jeunesse scolaire, reçoit

sa consécration pratique pour les élèves de la seconde année d'étude. Le docteur en médecine qui professe ce cours, apprend à ses élèves à reconnaître et à corriger, par des mouvements appropriés, les déviations qu'il constate chez ces enfants, de même qu'il fait appliquer une gymnastique atténuée aux écoliers auxquels l'état trop précaire de leur santé ne permet pas de suivre la leçon pédagogique complète.

Quant aux leçons d'anatomie, elles se donnent deux fois par



Fig. 46.

semaine, en utilisant pour les démonstrations théoriques du début, des pièces en carton-pierre coloriées; puis les études se poursuivent à l'amphithéâtre de dissection, qui reçoit annuellement de la ville de Stockholm quelques cadavres destinés aux études anatomiques (fig. 46).

Enfin, les cours de physiologie sont donnés également deux fois par semaine par un docteur spécialement chargé de cette chaire.

L'on voit ainsi que le caractère pratique des connaissances acquises par les élèves de l'Institut, ne laisse rien à désirer au moment de leur sortie de ce célèbre établissement.

CHAPITRE III

La gymnastique militaire à l'Institut central et royal de Stockholm.

La gymnastique militaire, enseignée à l'Institut central et royal de Stockholm, est constituée principalement par les escrimes. Lors de ses premiers voyages d'études, Ling s'initia à Copenhague aux méthodes d'escrime usitées en Danemark. Grâce à la présence momentanée dans cette capitale d'un émigré français, le capitaine de Montrichard, il eut également l'occasion de s'initier à la méthode française. Aussi, l'escrime pratiquée en Suède procède-t-elle, jusqu'à un certain degré, de ces deux écoles : la première caractérisée plutôt par la diversité des escrimes, la grande énergie et la rapidité des attaques ; la seconde par la finesse du jeu et l'élégance des attitudes.

L'escrime est un art, elle place une volonté en face d'une autre volonté, et, pour son habile exécution, le cerveau intervient dans une large mesure. C'est une gymnastique d'application, dont la pratique doit être considérée comme le très utile complément d'un système d'éducation physique à l'usage des jeunes gens. En effet : l'agilité, la vitesse, la vigueur, la décision rapide, le coup d'œil, constituent des qualités qui s'acquièrent et se développent par la pratique des escrimes ; tandis que la confiance en soi, le courage et l'énergie, sont des qualités morales qui en dérivent.

Tandis que la durée de la leçon journalière de gymnastique pédagogique n'est que de quarante-cinq minutes à l'Institut central, le temps consacré aux escrimes est d'environ deux heures journellement. Le duel étant aboli en Suède, ce n'est donc pas l'arrière-pensée du combat singulier qui a guidé l'éducateur, en donnant une aussi grande extension à cet enseignement ; mais bien plutôt la nécessité de compléter l'instruction militaire des élèves de l'Institut qui, pour la plupart, sont de



Fig. 47.

jeunes officiers venant y conquérir leur diplôme de professeur d'éducation physique, pour en diriger l'enseignement dans l'armée et la marine.

D'ailleurs, l'excellence de ces exercices pour assurer le développement corporel des jeunes gens, les fait fréquemment utiliser dans les écoles moyennes et supérieures, comme mouvements d'ensemble dans la leçon de gymnastique.

La vignette 47 représente la leçon d'ensemble d'escrime au fleuret, dirigée en personne par le premier professeur de gymnastique militaire de l'Institut central de Stockholm, actuellement M. le lieutenant-colonel *Victor Balck,* président de la

Fédération des Sociétés de gymnastique de Suède, l'énergique et infatigable propagateur des sports, qu'il a remis en honneur dans sa patrie, où, depuis plus d'un siècle, ils étaient presque abandonnés.

L'escrime au fleuret procède surtout de la méthode française; mais l'escrimeur suédois, s'il a belle attitude, n'atteint pas, en général, à l'habileté de nos escrimeurs. La raison en est que l'on cherche moins à former des spécialistes de la seule escrime au fleuret, que des professeurs d'éducation physique, connaissant également la gymnastique et ses applications, toutes les escrimes et même les sports.

Il importe de remarquer que la gymnastique suédoise, où dominent les élongations qui exercent et assouplissent le corps tout entier, facilite plutôt l'enseignement des escrimes, même celle au fleuret. Il est indéniable, au contraire, et l'expérience l'a démontré sans conteste, que notre gymnastique acrobatique donne de la dureté aux mouvements, et enlève à l'escrimeur la finesse, et surtout la souplesse et le liant. N'est-ce point une preuve pratique de ce que nos méthodes de gymnastique, dans lesquelles dominent les efforts de contraction étant en suspension par les bras, pendant que les jambes et le bassin restent relativement rigides et inactifs, constituent plutôt de médiocres et même de mauvais exercices pour le train inférieur, l'indépendance des grands segments, et surtout pour *l'assouplissement et le développement général du corps*.

En Suède, les escrimes s'exécutent également des deux mains, conformément au principe de la symétrie dans les exercices corporels. Cette méthode écarte ainsi l'inconvénient de produire le surmenage des membres et les déformations professionnelles caractéristiques, que contractent beaucoup de nos zélés escrimeurs, ceux surtout qui ont débuté dès leur jeune âge ; car les déformations sont plus rapidement contractées pendant l'époque de la croissance du corps. La plupart de nos meilleurs escrimeurs ont dû combattre ces infirmités par de longs repos, le massage ou par de la gymnastique orthopédique

de chambre. Nous pensons que, sans pousser le principe de la symétrie jusqu'à exiger que l'élève doive s'exercer pendant le même temps et aux mêmes mouvements, successivement de la main droite et de la main gauche, — ce qui pourrait nuire au développement du goût de l'escrime en diminuant l'habileté de ceux qui s'y livrent, — il y aurait tout intérêt cependant à adopter, dans nos salles d'armes, le principe de l'escrime bimanuelle sous la base suivante : laisser *reposer* le bras droit en exerçant le bras gauche. L'élève peut d'ailleurs changer l'arme de main dès que la fatigue se fait sérieusement sentir, et sans même qu'il soit nécessaire d'en avertir le maître. Bien loin d'enlever la souplesse et la finesse du jeu, cette habitude contribuera plutôt à donner un meilleur équilibre à l'escrimeur, tout en le rendant plus résistant et plus souple.

Notre méthode est la cause de paralysies musculaires assez fréquentes, dues à un surmenage auquel a été inconsidérément soumis principalement le bras droit ; ces accidents ne disparaissent que par un repos prolongé, et toujours au détriment de la vigueur, de la souplesse et de l'endurance. Presque tous nos grands escrimeurs en souffrent ou en ont souffert ; mais il est humain, surtout pour les tempéraments énergiques et fiers, de n'aimer point à avouer ses petites infirmités !

On ne fortifie pas l'organisme en l'exerçant dans l'état de fatigue ; *on l'use*.

L'escrime bimanuelle commence d'ailleurs à être timidement admise *théoriquement*, — la routine est toujours une force sourdement redoutable, — dans certains cercles d'escrime de Belgique et de France.

En Suède, l'*escrime au sabre* est nettement d'origine scandinave ; elle se distingue par l'énergie, la vigueur extrême des coups dirigés principalement vers la tête. La vignette 48 montre l'exécution de la leçon d'ensemble au sabre ; les escrimeurs sont protégés par des masques bardés de lames d'acier flexible, ainsi que par de larges plastrons capitonnés ; ce qui contribue à leur donner presque l'aspect de scaphandriers. Ces

moyens de protection sont rendus indispensables par la violence inouïe des coups portés par le sabre, dont la lame est courte, assez épaisse et lourde. C'est une arme véritable, qui ne ressemble guère aux lames flexibles et légères utilisées dans nos salles. Le ridicule sabre de bois est inconnu, même pour l'instruction élémentaire. Nous avons assisté à des assauts d'escrime au sabre en Suède et en Danemark; c'est un spectacle impressionnant de vigueur et de beauté plastique, durant



Fig. 48.

lequel des gerbes d'étincelles jaillissent, tant les lames se choquent violemment.

L'*escrime à la baïonnette* est exécutée au moyen de vieux fusils, dans le canon desquels glisse une tige en fer mouchetée, qui cède sous le choc et revient en place par l'action d'un ressort à boudin. Les gymnastes peuvent ainsi faire de réels assauts, exercice qui contribue à atténuer la crainte instinctive du corps à corps (fig. 49).

L'assaut entre escrimeurs armés inégalement est aussi très en honneur, et présente un intérêt tout particulier, parce qu'il tend à démontrer la supériorité de l'arme courte sur l'arme

longue ; paradoxe pour le profane, mais que celui qui a médité sur la psychologie du combat sait devoir attribuer à des *causes morales*. L'homme dressé à aborder l'adversaire de près, est plus audacieux que celui que l'on habitue à compter sur la protection d'une arme offensive ou défensive, qui le maintient hors de la portée immédiate des coups.

C'est ainsi que déjà le glaive du légionnaire romain perçait la forêt des longues sarisses qui hérissaient la phalange grecque;



Fig. 49.

c'est ainsi que le sabre, la cravache même, constituent une meilleure arme que la lance, pour le cavalier qui charge l'adversaire.

En 1870, le fusil Chassepot français portait à 600 mètres, tandis que le fusil à aiguille allemand n'avait d'efficacité qu'à partir de 400 mètres; aussi, en France avait prévalu la tactique défensive qui déprime, tandis que l'Allemagne ne voyait de succès que dans l'action offensive énergique. L'erreur fondamentale a été de compter trop exclusivement sur les avantages d'une portée trop grande de l'arme. Les mêmes erreurs se reproduisent et se reproduiront encore souvent; elles sont le

résultat de subtilités théoriques du temps de paix, ne tenant pas suffisamment compte de ce qu'en campagne les facteurs



Fig. 50.



Fig. 51.

moraux prévalent toujours. L'attaque restera toujours la meilleure des défenses. Cette digression est destinée à justifier la

faveur dont jouit en Suède, la lutte entre adversaires inégalement armés, ainsi que le représente la figure 50, dans laquelle la baïonnette est opposée au sabre ; tandis que la figure 51 montre un assaut entre adversaires armés l'un d'une épée, l'autre d'un poignard.

Il suffit de considérer les différentes attitudes des escrimeurs, pour se convaincre de ce que les escrimes réalisent toutes les conditions que nous avons énumérées dans le premier chapitre, pour caractériser l'*attitude générale physiologique :* corps droit, épaules effacées, poitrine projetée en avant, position des bras favorable à des inspirations dont l'amplitude doit être d'autant plus forte, que les grands segments du corps agissent plus énergiquement et avec plus de vivacité. L'escrime est donc un exercice très complet, et même parfait si l'on adopte, dans une certaine mesure, le principe élémentaire de la symétrie dans les mouvements.

CHAPITRE IV

L'éducation physique dans les écoles de la Suède.

La gymnastique pédagogique dans les écoles primaires et moyennes.

Pour bien apprécier l'importance de l'éducation physique dans les écoles de la Suède, il est nécessaire de connaître, dans ses grandes lignes, la merveilleuse organisation scolaire dont bénéficie le peuple suédois, chez lequel, depuis plus d'un demi-siècle, est abolie la funeste liberté de l'ignorance.

Tout Suédois, depuis l'âge de 7 ans jusqu'à sa quatorzième année, doit obligatoirement fréquenter les cours des écoles primaires gratuites installées, jusque sous le cercle polaire, dans toutes les villes, bourgs et villages du pays. L'existence d'un illettré est un anachronisme en Suède. Même les populations nomades de la Laponie, — celles qui habitent la montagne en été et descendent vers la mer pendant les longs frimas, afin que les troupeaux de rennes puissent trouver la mousse sous un manteau moins épais de neige, — les lapons eux-mêmes bénéficient de cette admirable organisation de l'instruction.

A cause de l'extrême dissémination de la population dans certaines provinces septentrionales, il existe même des écoles

ambulantes, que l'amélioration des moyens de communication tend de plus en plus à faire disparaître.

Le législateur suédois a compris que l'instruction du peuple doit être considérée comme un *service d'utilité publique;* parce que chez les nations modernes, l'ignorance est une calamité sociale; vérité plus inexorable encore, quand elle s'applique à un peuple à l'étroit dans ses frontières, et qui doit chercher dans l'émigration le moyen de nourrir l'excédent de sa population.

Dans toutes les écoles de garçons, la gymnastique fait obligatoirement partie du programme, et elle y est enseignée quotidiennement; dans les écoles de jeunes filles, l'État n'en impose pas encore l'enseignement; mais retire ses subsides aux écoles libres de filles où la gymnastique n'est pas enseignée.

Au lieu d'éloigner de la salle de gymnastique précisément les enfants ayant le plus besoin d'exercices physiques, comme cela ne se produit que trop fréquemment avec nos méthodes, la gymnastique pédagogique suédoise, par son caractère essentiellement éducatif et progressif, permet de n'exempter des leçons régulières que 1 p. c. à peine des élèves. Cette faible fraction bénéficie encore de l'influence hygiénique de l'exercice, en n'exécutant que certains mouvements déterminés dès lors par le médecin, lequel peut seul autoriser les rares exemptions, provenant presque exclusivement de maladies organiques du cœur ou de hernies.

Dans les écoles primaires, il n'existe pas de professeur spécial de gymnastique; c'est l'instituteur de chaque classe qui donne la leçon pédagogique à ses élèves, dont le nombre ne peut, sous aucun prétexte, dépasser trente-cinq. L'instituteur s'est familiarisé avec la méthode de Ling, en la pratiquant journellement durant toute sa jeunesse; puis ensuite à l'école normale, où la gymnastique est enseignée pendant une heure quotidiennement. Dans ces écoles, une demi-heure est encore consacrée à la méthodologie pratique, que les élèves des classes les plus avancées apprennent en contribuant à l'enseignement

des plus jeunes normalistes. La leçon de gymnastique donnée par l'instituteur d'école primaire, ne peut certes pas être aussi fructueuse, en général, que celle donnée par le professeur diplômé de l'Institut central de Stockholm, qui seul peut enseigner la gymnastique dans les écoles moyennes et supérieures. En Danemark, l'on a adopté depuis près de quinze années la gymnastique pédagogique suédoise, comme méthode unique pour toutes les écoles des deux sexes, et l'on ne confie l'enseignement de la gymnastique qu'à des professeurs diplômés spéciaux, choisis parmi les élèves ayant suivi avec succès, et pendant deux années, les cours de l'Institut supérieur de gymnastique de Copenhague.

Dans toutes les écoles moyennes et supérieures de la Suède, non seulement la gymnastique, mais l'éducation physique de la jeunesse est confiée à des professeurs spéciaux, diplômés de l'Institut central de Stockholm, et dont la culture intellectuelle et scientifique équivaut à celle des professeurs titulaires des autres cours scientifiques.

Les jeunes garçons sont admis dès l'âge de 9 ans dans ces admirables écoles moyennes; ils y poursuivent leurs études pendant neuf années, jusqu'au baccalauréat.

Ce qui montre bien que l'instruction de la nation est considérée en Suède comme un service d'utilité publique; c'est que le minerval annuel permettant la fréquentation des écoles moyennes, varie entre 35 et 55 francs seulement, et que les élèves les plus pauvres sont même exemptés de le verser. Dans toutes les villes, ces écoles sont installées dans des bâtiments aux dimensions imposantes, réunissant toutes les exigences de l'hygiène moderne, et dans lesquels l'espace, l'air et la lumière règnent souverainement. Mais toujours les salles de gymnastique frappent vivement le visiteur étranger par leurs vastes proportions (fig. 6).

Durant les cinq premières années d'étude, les élèves se rendent journellement à la salle de gymnastique pendant une demi-heure; très exceptionnellement ceux appartenant aux

classes supérieures, ne vont au gymnase que quatre fois par semaine, mais, dès lors, pendant une heure entière. Cette différence provient des exigences des programmes d'études, qui ne permettent pas toujours de conserver la leçon journalière ; toutefois cette répartition a pour effet de consacrer hebdomadairement à la gymnastique, quatre heures au lieu de trois.

Entrons dans la salle de gymnastique d'une école à l'heure de la leçon ; le spectacle qui presque toujours s'est offert à nos yeux mérite que nous tentions de le faire revivre, afin de faire comprendre au lecteur, ce que nous appellerons la *psychologie* de la leçon de gymnastique pédagogique suédoise, appliquée à l'enseignement scolaire. Nous choisirons, de préférence, la première école où ce spectacle nous fut offert, grâce à l'obligeance de notre camarade et ami le capitaine *Baron Af Wetterstedt*, du 1er régiment de la garde royale de Svea, régiment dans lequel nous eûmes l'honneur de faire un stage de dix mois.

Cette école moyenne, située au nord de Stockholm, s'appelle « Real Läroverket », et le professeur titulaire pour l'enseignement de la gymnastique est le capitaine *Molhin* de l'armée Indelta ; il s'exprime avec facilité dans cinq langues étrangères. Nous arrivons précisément au moment où la leçon va être donnée aux élèves les plus jeunes.

Cinq minutes avant l'heure fixée, une centaine de bambins envahissent le vestiaire et se mettent en tenue de gymnastique. A l'heure précise, chacun se range par sections de dix à douze gymnastes, devant les petits moniteurs : les plus habiles de la classe la plus avancée. Puis un coup de sifflet du professeur et le silence règne dans la volière. « En position ! » — « Bonjour, mes amis » dit le professeur. « Bonjour, Monsieur le professeur » répondent les enfants ; et la leçon commence.

Jamais nous n'avons constaté un mélange aussi étonnant d'entrain, de vie, de mouvement, de charmante pétulance, de bonne volonté, de gaîté inaltérable, de franche camaraderie et de discipline ; et nous affirmons qu'il n'y a rien de paradoxal dans cette réunion de mots.

Les exercices d'ordre d'abord, exécutés avec une singulière correction par ces bonshommes : poitrine en avant, épaules en arrière, jarrets tendus, regard libre et franc; ils sont tous convaincus qu'ils font une chose importante pour leur santé et leur avenir : l'on a eu soin de le leur faire comprendre.

De temps à autre, le professeur ou un petit moniteur redresse une attitude. « Il faut se garder, nous dit le professeur, d'être trop exigeant au début, pour ne pas ennuyer cette jeunesse. » C'est le moment de dresser ou de mettre en place les appareils (fig. 2), pour l'usage desquels un tableau indique à chaque moniteur, l'emplacement de sa section et le genre d'exercice à exécuter. Toute cette jeunesse se dirige en courant vers les agrès; elle peut causer, crier, s'amuser pendant ces travaux, au cours desquels nous parvenions difficilement à nous faire comprendre du professeur, tant était grand le tapage infernal qui régnait dans la salle. « Excellente gymnastique pour les poumons ! » nous cria-t-il à l'oreille.

Afin de prouver le haut degré de discipline qui animait néanmoins ce tourbillon dressant les agrès, faisant des niches, marchant sur les mains, faisant la roue, le professeur, au lieu du coup de sifflet réglementaire, se borna à dire « chut » en portant la main devant l'épaule. De proche en proche et avec une étonnante rapidité, le signal fut répété et le silence rétabli. Voilà une manifestation plus saine, plus utile, plus efficace de la discipline, que l'ordre et le silence observés pendant toute une lecon.

Quelquefois la marche et la course sont remplacées par des jeux fort bien ordonnés. « Jeux à volonté ! » commande le professeur. Tous les groupes se dirigent en courant vers leurs emplacements et chaque groupe commence le jeu de son choix. Le bruit est assourdissant. Un coup de sifflet ! Silence immédiat. « C'est très bien, mes amis, continuez » dit le professeur.

Voilà la vraie discipline éducative, car une tension continuelle, sans réaction, est toujours moralement déprimante.

Nous avons assisté un jour à une exception à cette règle

d'obéissance immédiate, dans une école de petites filles où enseigne le major de la réserve Silow, premier professeur à l'Institut central de Stockholm : pour rétablir le silence après l'annonce des jeux, il dut répéter trois fois le signal, la joie était trop débordante ! Quant à l'immobilité qu'il désirait parfaite, à cause sans doute de notre présence, il dut y renoncer en hochant la tête et en souriant de notre côté. Nous le félicitâmes de son échec.

Celui qui a assisté à de pareilles leçons ne peut les oublier de sa vie. Nous avons participé pendant toute notre jeunesse, et assisté depuis lors, à des leçons de gymnastique dans notre pays ; jamais nous n'avons constaté ce mouvement général, cette vie débordante, cette joie, cet entrain juvénil.

Et dire que l'on a accusé et que l'on accuse encore la gymnastique suédoise d'être ennuyeuse ! Appliquée par des incapables ou des ignorants, la science la plus intéressante, la plus captivante, peut devenir ennuyeuse ; les jeux eux-mêmes cessent d'être attrayants.

Nous écrivîmes dans notre journal de voyage, après avoir suivi pendant plusieurs semaines dans les écoles primaires et moyennes des deux sexes, ces leçons si variées, si pleines d'entrain, de vie, de gaîté, où régnait cependant la plus stricte discipline que : « celui qui appartient à un pays où dominent » les grandes agglomérations et qui, après avoir assisté à ces » édifiantes leçons, ne ferait pas tous ses efforts pour en faire » bénéficier la jeunesse de sa patrie, manquerait de civisme. »

Nos nombreuses et inoubliables visites dans les écoles suédoises, où nous étions toujours certain d'être le bienvenu, même en arrivant à l'improviste, nous permettent donc de *faire justice de l'absurde reproche de monotonie,* adressé parfois à la méthode suédoise.

Il est hors de doute que cette opinion ne saurait être exprimée par quiconque a eu l'occasion d'étudier, d'observer *de visu* l'application pratique de la gymnastique pédagogique dans les écoles suédoises. Peut-être cette opinion a-t-elle pu se

répandre, par suite d'une confusion entre la gymnastique pédagogique et la gymnastique orthopédique ou médicale suédoise. Déjà par notre participation aux leçons de l'Institut central, nous avions pu rayer des critiques habituelles, cet autre reproche immérité : que cette méthode de gymnastique manque d'énergie. Nous conseillons à ceux qui en doutent encore et qui veulent baser leur opinion, l'essai de quelques leçons pratiques!

Mais les séances de gymnastique scolaire auxquelles il nous a été donné de pouvoir assister, contribuèrent aussi à résoudre une question importante que nous nous étions posée dès le début de notre mission. Après avoir admiré la dignité des attitudes, ainsi que la beauté sculpturale des gymnastes de l'Institut central, dont l'aspect évoquait en nous tant de souvenirs de la statuaire antique, devions-nous attribuer les admirables proportions des jeunes gens et des jeunes filles, uniquement à la beauté de la race scandinave, ou bien étaient-elles également le résultat de l'influence bienfaisante de la gymnastique de Ling, appliquée journellement pendant toute la durée de la croissance? La question certes était complexe, délicate; mais la solution fut tranchée de façon décisive. Que le lecteur veuille comparer attentivement les attitudes des enfants représentés sur les figures 52, 53 et 54, avant la correction du professeur, avec les attitudes de la figure 55, après qu'elles ont été rectifiées. Ces clichés ont été pris pendant la leçon de gymnastique, donnée aux jeunes filles d'une école privée de Stockholm, où enseigne le premier professeur Silow, aidé des élèves de l'Institut central, qui trouvent dans cette assistance l'occasion de recevoir des leçons de méthodologie pratique.

Malgré la grande obligeance du professeur, qui modifia sa leçon pour nous permettre de prendre quelques clichés caractéristiques, nous faillîmes être forts mécontents l'un de l'autre.

Instinctivement, et avec cette constante sollicitude sur laquelle nous ne saurions assez insister, le professeur voulait

redresser les attitudes de ses élèves en réclamant aussi l'immobilité de ces jolies petites têtes d'enfant, que ni ses conseils, ni



Fig. 52.



Fig. 53.

sa voix, — qu'il s'efforçait de rendre sévère, — ne parvenaient à faire rester absolument tranquilles. Nous eûmes grand peine à faire comprendre au professeur, que nous attachions au

contraire une importance particulière, essentielle, à ce qu'il ne corrigeât pas plus les attitudes de ses jeunes enfants, qu'il ne



Fig. 54.



Fig. 55.

l'avait fait dans les écoles moyennes et à l'Institut central pour des gymnastes plus âgés; que ces asymétries des bras et des épaules, ce manque de rectitude de la tête et du corps, allaient

précisément nous servir à mieux démontrer l'excellence des résultats de la gymnastique pédagogique suédoise.

En effet, si nous constatons parmi la jeunesse des écoles suédoises des imperfections physiques analogues à celles que nous constatons parmi la jeunesse scolaire belge, si chez les uns ces défauts corporels finissent par disparaître totalement, tandis que chez les autres ces imperfections vont s'accentuant avec l'âge et les occupations habituelles, jusqu'à devenir de véritables déviations, nous n'hésitons pas à affirmer que la valeur éducative du système de Ling s'affirme d'indéniable façon dans la pratique. Telle est notre profonde conviction aujourd'hui, et nous essayerons de la faire partager au lecteur, en le priant d'examiner attentivement la succession de nos clichés scolaires.

Nous voici en présence d'enfants de 8 à 10 ans, c'est-à-dire d'un âge correspondant au degré d'instruction primaire; nous verrons ensuite une série de clichés pris dans les écoles moyennes (fig. 56 à 60), et dans lesquels les imperfections, qui se découvraient aisément dans les classes inférieures des écoles primaires, s'effacent peu à peu, au point qu'un œil exercé seul, pourra bien souvent les discerner.

Cette démonstration étant ainsi ébauchée dans les écoles, nous convions le lecteur à l'achever en se remémorant les remarquables et irréprochables attitudes des gymnastes de l'Institut central de Stockholm, chez lesquels, suivant la judicieuse appréciation de M. Mignot, Président honoraire de la Fédération belge des sociétés de gymnastique, nous retrouvons « toujours la même perfection caractéristique de forme, de musculature, d'allure, d'attitude; la même dignité ».

Revenons donc à notre école de jeunes filles, que notre digression nous a fait perdre de vue. Dans toutes les écoles de la Suède, l'unité de la méthode est absolue; mais dans les écoles primaires les exercices sont singulièrement atténués, et leur forme adaptée à la faiblesse et au sexe des enfants, que la gymnastique doit progressivement assouplir, fortifier et

développer. C'est ainsi que tous les mouvements de vigoureuse contraction, les exercices violents, qui exigent des organes développés, ainsi qu'une certaine rigidité de la charpente osseuse pour être exécutés sans danger, sont systématiquement rejetés.

Le lecteur peut concevoir déjà, que la simple et sage progression de la méthode de Ling permet d'intensifier insensiblement les exercices, avec la certitude de ne jamais dépasser les forces des jeunes élèves : condition essentielle et particulièrement importante en éducation physique scolaire. Jamais l'on ne voit de ces petits corps contractés par un effort hors de proportion avec leur développement musculaire ; rarement, très rarement des figures congestionnées par des arrêts de respiration ; jamais non plus d'enfants devant renoncer à l'exécution d'un mouvement, parce que leurs forces les trahissent.

La statistique confirme les promesses de la théorie, et montre que c'est parmi la jeunesse des deux sexes, fréquentant les écoles des grandes villes, telles que Stockholm et Gottembourg, par exemple, que l'on constate la taille moyenne la plus élevée. Cette conséquence d'une gymnastique rationnelle, exécutée journellement pendant toute la durée de la croissance, et dont l'influence s'est étendue déjà à plusieurs générations, est symptomatique.

Nous verrons, d'autre part, dans un paragraphe spécial consacré à l'armée suédoise, que la taille moyenne des jeunes gens de 20 ans a augmenté, depuis un demi-siècle, en proportion du développement de la gymnastique dans le pays.

Il est d'un grand intérêt de remarquer que la méthode de Ling ne comporte guère d'exercices, même ceux exécutés aux appareils, pour lesquels le professeur doive assister individuellement et de près chaque élève, afin d'éviter de regrettables accidents ; cet important desideratum est réalisé par la construction judicieuse des appareils suédois.

D'autre part, il est hors de doute que la plupart des exercices, même les plus simples, exécutés à nos agrès caracté-

ristiques : trapèze, anneaux, barre fixe et parallèles, exigent toujours la présence du professeur à côté de chaque élève qui exerce. Non seulement il faut aider et soutenir individuellement les débutants lorsqu'ils sont en âge d'école primaire, mais alors même que le gymnaste a déjà acquis de la force et de l'adresse. L'on comprendra, dès lors, que le caractère des premiers appareils est collectif; tandis que celui des seconds, au contraire, est essentiellement individuel, même si les engins sont nombreux dans la salle de gymnastique.

Nous croyons que si le médecin, — qui dans la société et la famille devrait toujours se considérer comme investi de la charge morale de prévenir la faiblesse constitutionnelle et la maladie par ses conseils éclairés et prévoyants, — s'intéressait plus généralement et plus directement à l'important problème de l'éducation physique de la jeunesse, beaucoup d'engins disparaîtraient bientôt des gymnases scolaires, et avec eux les funestes exercices qu'ils comportent ([1]).

Dans ce même ordre d'idées, nous croyons que prévenir le mal vaut mieux que chercher à le guérir; contribuer à assurer la santé et la vigueur corporelle des enfants est une occupation moralement plus élevée et plus utile, que celle de les secourir lorsqu'ils sont malades, contrefaits ou chétifs. C'est ce que l'on a compris en Suède.

Aujourd'hui notre corps médical commence à s'intéresser un peu aux questions se rattachant à l'éducation physique; mais le progrès ne s'imposera, que lorsque l'on aura compris la nécessité de créer des chaires d'Éducation physique dans nos Universités.

Reprenons l'examen de la gymnastique scolaire, et pénétrons dans l'école moyenne de l'État, « Norra Latinläroverket » où enseigne M. le major Silow, l'érudit professeur de

([1]) La gymnastique scolaire accomplit en Belgique de réels progrès. La revue mensuelle la *Gymnastique scolaire*, dirigée par M. Fosséprez, inspecteur de l'enseignement de la gymnastique, est l'organe de cette évolution.

l'Institut central de gymnastique; c'est à l'obligeance de celui-ci, que nous devons de posséder la série de clichés carac-



Fig. 56.



Fig. 57.

térisant les phases principales de la leçon pédagogique dans les écoles primaires et moyennes. Voici d'abord les exercices d'ordre exécutés par les élèves dans la belle salle de gym-

nastique de l'école, véritable temple de l'éducation physique (voir figures 6, 56 et 57). Nous constatons déjà une très sérieuse amélioration dans les attitudes, sans atteindre encore le haut degré de perfection constaté à l'Institut central. Bien des têtes s'inclinent encore dans le mouvement de rotation, des bras sont asymétriquement tendus.

Placé sur une estrade, le professeur indique les fautes, que l'élève cherche à corriger de lui-même, aidé au besoin par le



Fig. 58.

moniteur de la section. La vignette 58 met en évidence ces jeunes moniteurs, surveillant l'exécution à l'espalier, d'exercices du groupe abdominal. Pour faciliter au professeur la surveillance de l'ensemble des élèves qui travaillent ; tandis qu'une moitié d'entre eux s'exerce, l'autre moitié s'asseoit à volonté sur le plancher, sans que soit exigée cependant la rectitude que montre la figure ; cette disposition régulière n'a été prise intentionnellement, que pour rendre la photographie plus claire.

C'est ainsi qu'un grand nombre de jeunes gens peuvent simultanément, sans assistance et sans danger aucun —

puisqu'ils sont au niveau même du sol — exécuter des exercices aussi énergiques qu'efficaces ; ce qu'aucun des agrès de nos gymnases ne saurait permettre. Nous disons énergiques, bien que les mains soient placées sur les hanches, parce qu'il s'agit de jeunes garçons ; nous ne sommes, en effet, qu'au début d'une progression qui doit se répartir sur une longue période, et il faut bien se garder de demander d'emblée à des enfants un exercice intensif des muscles abdominaux, sans les



Fig. 59.

avoir préparés pendant plusieurs mois au moyen de légères inclinaisons du corps en arrière. Ce n'est que très progressivement que l'on pourra exiger la flexion complète du tronc avec les bras étendus, et seulement lorsque la ceinture des muscles abdominaux sera déjà suffisamment résistante.

Le cliché 59 montre l'aspect que prend la salle de gymnastique au moment où les appareils sont dressés pour les exercices de saut, que comporte le programme hebdomadaire. Chaque groupe a son tour, soit dans la même leçon, soit pendant le cours de la semaine, pour s'exercer à toutes les formes du saut. D'ailleurs, un tableau que vont consulter les moniteurs

en arrivant dans la salle, indique schématiquement à quels exercices et à quels appareils doivent s'exercer chaque jour les sections pour le groupe des sauts et les exercices de suspension; de cette façon, chaque section participe successivement et un même nombre de fois, à tous les exercices du groupe considéré, et chacun peut se diriger sans hésitation vers son emplacement respectif.

Les sauts s'exécutent aux bommes, au plinthe, au cheval, à la corde, etc., etc.

A l'avant plan de la figure 59, l'on peut voir le banc de gymnastique, renversé pour permettre aux élèves, après chaque saut et à titre d'exercice dérivatif, de revenir à leur place primitive en marchant en équilibre sur la barre d'assemblage du banc. Reportons-nous encore à la figure 2 page 6, qui montre les jeunes élèves installant les appareils pour les exercices de suspension. Nous les voyons dressant les bommes, tendant les cordes inclinées, détachant de la muraille les cordes, les perches verticales, les échelles de corde, etc. Est-il besoin de dire que cette préparation des appareils constitue non seulement un excellent exercice d'application, mais encore une leçon de solidarité dans un travail plutôt récréatif.

Un coup de sifflet, et les groupes se reforment aussitôt au milieu du silence; tandis que commencent les exercices de suspension, comme le montre la figure 60, qui donne une impression frappante de l'activité générale qui règne dans cette ruche humaine.

Il est très important de rappeler à chaque occasion que pour les exercices aux appareils de la gymnastique suédoise, la leçon peut se donner à des groupes de près de 100 jeunes gens, et que la moitié d'entre eux, au moins, peut travailler simultanément. Résumons encore les causes qui ont rendu possible cet important desideratum :

1° Le caractère collectif des appareils de Ling. 2° La méthode même, qui permet de répartir les gymnastes en sections, exécutant simultanément des exercices différents,

mais analogues au point de vue de leur action physiologique. 3° La taille de l'élève n'a guère d'influence sur la difficulté d'exécution des exercices aux appareils de Ling, parce que l'agrès s'adapte par sa construction même à la taille de chacun. 4° Enfin et surtout peut-être, parce que ces exercices n'ont jamais le caractère acrobatique ; ils n'exigent pas la présence du professeur à côté de chaque élève pour le surveiller, l'aider ou au besoin le secourir pendant son travail. Avec nos engins,



Fig. 60.

cette surveillance individuelle et constante s'impose, et suffirait seule à les condamner.

Nous avons assisté, à Stockholm, à des leçons de gymnastique données aux cadets de la Marine Royale, dont l'âge varie entre 12 et 21 ans, ce qui implique une très sensible différence dans la taille des jeunes gens. Et cependant les sections se succédaient presque sans interruption ; le réglage des bommes, seul engin dont il faille parfois modifier la hauteur suivant la taille du gymnaste, pour l'exécution de certains sauts, se faisait, en quelques secondes, par le groupe qui venait de les franchir ; afin d'en permettre, avec une difficulté

proportionnée, le franchissement par les plus jeunes. Les autres engins n'ont jamais besoin d'être réglés, ils sont construits de façon à s'adapter immédiatement à toutes les tailles; l'espalier en est le prototype.

Quelques écoles primaires ne disposent point encore de salles de gymnastique suffisamment vastes pour permettre à tous les élèves de s'y exercer journellement à des heures favorables. Pour obvier à cet inconvénient, le professeur peut



Fig. 61.

donner la leçon complète dans la salle de classe, dont il fait au préalable ouvrir les fenêtres pour en assurer largement l'aérage, bien que la ventilation des locaux soit toujours assurée en permanence et de façon très efficace.

Chaque salle possède de 30 à 35 pupitres individuels d'un modèle réglementaire et dont la hauteur est variable, afin de mieux s'adapter à la taille respective des élèves. Les exercices se font entre les rangées de bancs (fig. 61); mais dès qu'un appui est nécessaire, c'est le pupitre lui-même de chaque élève, complété au besoin par celui qui est occupé par le condisciple placé en avant ou en arrière, qui sert d'appareil

de gymnastique, comme le montrent les figures 62 et 63. C'est l'excellent traité classique du pédagogue suédois Liedbeck,



Fig. 62.



Fig. 63.

ouvrage dont il existe une bonne traduction française, qui a contribué à répandre cet ingénieux moyen de pallier à l'insuffisance éventuelle des salles de gymnastique.

Bien qu'au point de vue de l'exécution et de l'hygiène, la leçon soit moins efficace, il n'en est pas moins certain que la possibilité de pouvoir s'exercer avec un matériel rudimentaire quelconque, est une preuve de la simplicité et du caractère naturel des mouvements préconisés par Ling pour assurer le développement du corps. Il suffira d'ailleurs de se rappeler que la leçon complète de gymnastique peut, à la rigueur, se donner sans l'aide d'aucun appareil — sur une pelouse par



Fig. 64.

exemple — une moitié des élèves servant d'appui à leurs condisciples.

Afin de faire diversion aux études, une récréation de quinze minutes est encore donnée obligatoirement aux jeunes élèves après chaque heure de travail, repos que l'on combine de façon à amener successivement les enfants dans les cours toujours extrêmement vastes des écoles (fig. 64). Pendant cette récréation, les élèves doivent jouer et, presque toujours, on les voit se grouper spontanément pour se livrer à des jeux d'ensemble, qu'on leur a enseignés dans la leçon de gymnastique.

Lorsque le temps est fort beau, et particulièrement en hiver

quand le soleil, toujours fort bas à l'horizon, parvient à percer les brumes, le professeur de gymnastique peut librement remplacer sa leçon par une excursion sportive. De même — chose bien digne de remarque que nous commençons résolument à généraliser — l'instituteur lui-même peut remplacer sa leçon par une excursion qui assurera le mouvement, l'air et la lumière à la jeunesse qui lui est confiée. Et puis, que de faits, d'objets à signaler à l'attention des enfants pendant ces prome-



Fig. 65.

nades à la campagne ou dans les édifices publics. Combien l'on étudie mieux et de meilleur cœur, quand du sang oxygéné circule abondamment et énergiquement dans les veines, lorsque la santé est bonne et le corps robuste; et combien absurde et stérile devient l'instruction livresque, trop exclusivement donnée à des enfants dont le cerveau fait partie d'un corps chétif dans lequel circule un sang anémié. Ces avortons scolaires, s'ils ne sont arrêtés par un surmenage précoce, traînent avec leur érudition le souci dominant de leur faiblesse physique, et sont des vaincus dans la lutte pour l'existence.

En hiver et par le beau temps, c'est un spectacle habituel à

Stockholm, de voir un instituteur conduire ses élèves sur la glace ou sur les pentes neigeuses.

Ainsi, la figure 65 montre un instituteur organisant des courses de patinage sur la glace d'une petite baie pénétrant dans la ville; les élèves qui n'ont pas de patins ont toujours, n'est-ce pas, la ressource des glissades traditionnelles, chères à nos bambins!

Par ce judicieux système pédagogique, les élèves acquièrent la santé du corps et de l'esprit; le professeur devient l'ami de ses jeunes élèves, et l'école cesse d'être pour ces derniers un lieu de torture intellectuelle et d'étiolement physique.

Avant de terminer ce chapitre, décisif pour la gymnastique scolaire, nous tenons à répéter encore que celui auquel il a été donné de pouvoir étudier la méthode de Ling, de pouvoir ensuite assister au remarquable spectacle de son application dans les écoles suédoises, et dont les efforts ne tendraient pas à en faire bénéficier la jeunesse de sa patrie, manquerait de civisme.

La gymnastique dans les institutions pour les aveugles.

Quelle ne fut pas notre surprise d'apprendre un jour par le capitaine *Schersten*, professeur de gymnastique militaire à l'Institut central et royal de Stockholm, qu'il enseignait journellement la gymnastique à une centaine d'aveugles faisant partie d'un Institut de l'État.

Nous avions appris déjà que la gymnastique de Ling, admirablement progressive, pouvait être dosée par le gymnaste lui-même d'après ses forces et son degré d'assouplissement, qu'elle était de nature à permettre d'étendre l'obligation de la gymnastique aux écoles des deux sexes ; mais nous ne pouvions supposer que les aveugles eux-mêmes bénéficiaient, dans une large mesure, des bienfaits de la gymnastique.

Établi aux confins de la ville de Stockholm, cet établisse-

ment reçoit les enfants aveugles dès l'âge de 7 ans, et ne les replace dans la société que vers 18 ans, *capables de gagner honorablement leur existence.*

Lors de notre première visite, nous trouvâmes les garçons en récréation. « Il est sévèrement défendu de s'asseoir, il faut qu'ils jouent », me dit le professeur, en tapant amicalement sur l'épaule de deux amis causant au milieu de la vaste cour de l'établissement.



Fig. 66.

« Mais ceux qui, là-bas, marchent sur des échasses, sont-ils
» aveugles? » — « Parfaitement, nous répond le professeur,
» la marche sur des échasses n'est guère d'un enseignement
» difficile, mais il n'en est pas de même pour la course, dont
» le mécanisme est en général complètement inconnu des
» aveugles de naissance. Quelques élèves seulement peuvent
» percevoir l'impression de la lumière, sans toutefois distin-
» guer les contours des objets, ils servent alors de chef de file
» dans les évolutions; les autres vivent dans une nuit profonde.
» S'ils peuvent jouer ensemble sans se heurter continuelle-
» ment, c'est grâce à l'ouïe, dont l'acuité devient extrême

» ainsi que le sens du toucher. » Alors le professeur ordonna aux élèves de se grouper vers une des extrémités de la cour; puis, se plaçant près d'une aile des bâtiments de l'école, il frappa dans ses mains en disant : « Partez ! » Nous prîmes une photographie de cette scène, remarquable surtout par la précision de la direction suivie par les jeunes aveugles *(fig. 66)*.

A cette époque, nous étions déjà convaincu par expérience, de la droiture du caractère, de la franchise extrême des Suédois



Fig. 67.

en toutes circonstances; mais nous avions peine à croire qu'aucun rayon de lumière ne frappait la rétine de ces malheureux qui se dirigeaient ainsi en courant vers leur professeur ?

Notre incrédulité s'évanouit devant la triste réalité, et nous fûmes vite convaincu lorsque, nous étant placé immobile au milieu des groupes, nous vîmes ces pauvres êtres se heurter à nous et s'éloigner ensuite en silence !

Mais nous arrivons à la leçon de gymnastique proprement dite, dans laquelle nous signalerons quelques modifications rendues nécessaires par la cécité des élèves. Pour les exercices d'ordre, la rectitude du rang s'obtient par le placement des

mains sur l'épaule et la ceinture du camarade ou de la compagne, ou même sur les deux épaules, lorsque le rang est placé par le flanc; tandis que pour les marches, l'on se tient par la main ou l'épaule (fig. 67).

Mais, dans leur petite salle de gymnastique, le spectacle est surtout extraordinaire; ces pauvres enfants, avec une adresse et une célérité surprenantes, exécutent les exercices aux engins, qu'ils dressent presque exclusivement eux-mêmes.



Fig. 68.

Avant de se rendre à l'appareil, une marche par file met chacun à sa place; puis l'exercice commence. Nous en avons rapporté une épreuve photographique prise au moment où les petites aveugles exécutent, avec l'appui de leurs compagnes, un exercice d'extension du dos au banc gymnastique; cet appareil si simple et d'un si multiple emploi. Les mouvements, bien souvent, sont sensiblement asymétriques et leur direction très oblique; alors le professeur corrige les fautes avec une patience et une sollicitude toute « maternelle ». Quel spectacle étrange que celui de cet escrimeur, de cet homme de fer auquel un poignard suffit pour atteindre l'adversaire le mieux armé, faire

preuve d'une bonté, d'une douceur qui nous ont fait employer sciemment le qualificatif « maternel ». Quand cette figure impassible de soldat adressait la parole à ces pauvres êtres privés de la lumière du jour, leurs masques tristes et parfois grimaçants s'illuminaient toujours d'un sourire. Nous ne sommes guère sensible, ni par nature, ni par éducation; mais notre émotion était parfois telle que nous éprouvions le besoin de serrer la main de cet homme de fer au cœur d'or, tant la bonté est d'essence sublime.

Nous lui fîmes observer un jour, que le spectacle journalier de ces malheureux devait être bien triste pour lui. Il se borna à répondre : « C'est vrai, mais chacun doit s'efforcer d'être » utile à son pays et faire son devoir comme il le peut. » Il existe bien des hommes de cette trempe en Suède, où l'homme qui travaille est estimé; seul le désœuvré, véritable parasite dans la société, est généralement méprisé ; c'est une opinion qui prévaut beaucoup dans la noblesse suédoise.

Mais n'oublions pas de parler des jeux en plein air qui, par le beau temps printanier, tiennent une grande place dans la leçon de gymnastique. Les jeunes filles arrivent par deux en se tenant par la taille; le professeur les réunit de la voix pour régler des jeux, choisis de façon à ce que leur succession forme un exercice complet pour le corps et le sens de l'ouïe, afin que ces enfants puissent bientôt se rendre compte de la distance et de la direction. Nous nous souvenons surtout d'une danse avec chant, pendant l'exécution de laquelle ces pauvres enfants entonnaient un refrain par lequel une petite aveugle, placée au centre du cercle de ses compagnes, était invitée à choisir la plus jolie d'entre elles pour la danse !

Après le refrain, la petite fille marchant vers le cercle de ses compagnes, saisissait au hasard l'une d'elles pour danser au centre du rond ; tandis que refermant le cercle, les autres enfants accompagnaient le couple de leurs chants. Et ce jeu préféré, pendant lequel la joie était peinte sur leurs visages de déshérités, continuait indéfiniment ainsi. L'heure de la fin des



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 69. — Exercices d'ensemble par des soldats de la Garde Royale de Götha

jeux étant venue, le professeur dut répéter le signal pour les rassembler autour de lui. « Elles achèvent la danse », nous disait-il en souriant. Mais la danse recommençait, et il répétait encore : « Flickor ! » « Jeunes filles ! » en secouant la tête avec compassion. Brave homme ! Nous sentons encore la gorge se serrer, quand notre pensée se reporte à ces scènes impressionnantes.

La gymnastique dans l'armée et la marine.

La méthode de gymnastique pédagogique de Ling est exclusivement en vigueur dans l'armée et la marine du royaume de Suède ; elle y est considérée, avec raison, comme un moyen intensif de développement et d'assouplissement du soldat et du marin.

Les professeurs et instructeurs militaires de gymnastique de l'armée ou de la marine sont tous officiers, et brevetés de l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm. Bien que le règlement, déjà fort ancien de l'Institut, prévoie également l'admission de sous-officiers d'élite remplissant les conditions scientifiques requises, cette éventualité ne s'est plus produite depuis de longues années ; l'expérience ayant démontré que, pour être réellement efficace et durable, la mission d'éducateur physique du soldat doit échoir à l'officier.

L'autorité militaire suédoise est unanime à considérer la gymnastique scientifiquement appliquée, comme étant la base fondamentale de l'instruction militaire ; si cette base est solide et bien assurée, elle sait par expérience que le restant de l'instruction pratique du soldat viendra comme par surcroît. C'est que non seulement le système de Ling exerce complètement et judicieusement le corps entier en proportion de l'importance physiologique de chacune de ses parties ; mais il équilibre intégralement le corps du soldat et le rend maître de soi en toutes circonstances ; il permet aussi de déduire avec

précision les exercices qu'il faut faire prédominer, de façon à obtenir un rendement maximum, suivant la spécialité de chacun. En d'autres termes, l'enseignement de la gymnastique se spécialise après un premier dégrossissage de la recrue, de façon à rendre l'instruction intensive pour chaque arme.

Il faut au fantassin des jambes solides et exercées pour marcher et franchir les obstacles, un rein vigoureux pour porter le havresac et le fusil ; un cœur sain et à l'aise dans une cage thoracique souple et puissante, jointe à une éducation méthodique de la respiration, afin de pouvoir franchir en courant et sans atteindre à l'essoufflement, les espaces découverts et battus par les feux. Il est évidemment de la plus haute importance, que la moindre course n'enlève pas au tir toute précision, toute efficacité. Rappelons-nous encore l'aphorisme : que si l'on marche avec ses jambes, l'on court surtout avec ses poumons et son cœur.

Au cavalier, il faut surtout des jambes solides rendues indépendantes du tronc par un rein souple, un bras vigoureux sans dureté, le sentiment parfait de l'équilibre et une grande agilité.

Il a été suffisamment démontré combien la gymnastique suédoise permet de réaliser avec précision ces différents desiderata généraux, et il est aisé de concevoir que l'on puisse spécialiser les exercices, dès qu'on les applique à des jeunes gens de 20 ans qui ont atteint leur croissance.

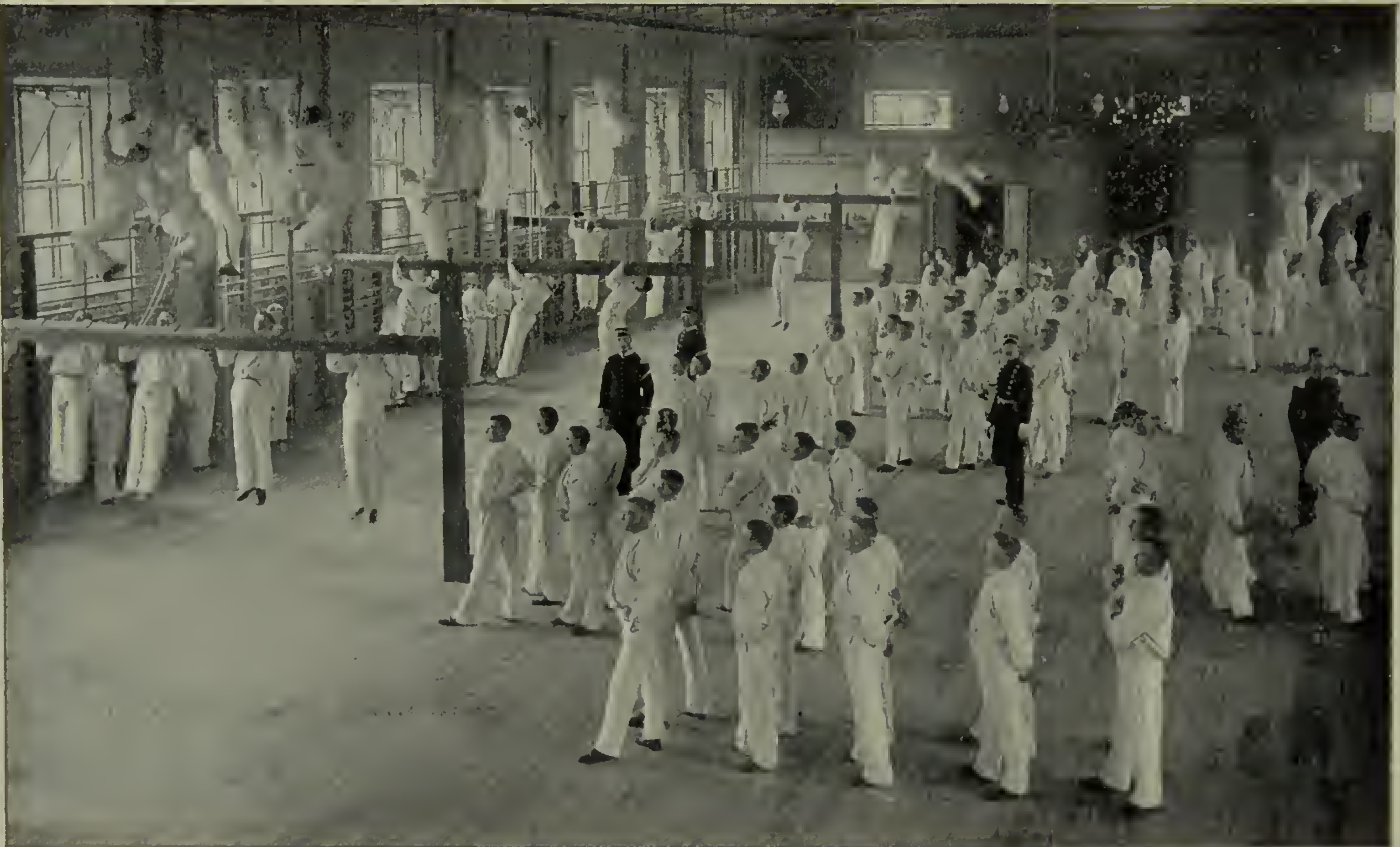
C'est le caractère rationnel, intensif, précis — même dans les applications les plus variées — qui a fait adopter les principes de la méthode suédoise comme base des manuels de gymnastique militaire des peuples scandinaves, germaniques et slaves [1]. En Suède, tous les régiments de l'armée disposent, dans les garnisons, de splendides salles de gymnastique (fig. 7, 69, 70 et 71). Dans les camps où l'instruction militaire n'est

(1) Le règlement sur l'instruction de la gymnastique de l'armée française de 1903, tenant compte des travaux du Congrès International de l'Éducation physique de Paris en 1900, consacre des principes de la méthode suédoise comme base de l'enseignement de la gymnastique.



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 70. — Les exercices de sauts dans une salle de gymnastique de l'armée suédoise



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 71. — Salle de gymnastique de l'armée suédoise pendant les exercices de suspension

donnée que pendant la bonne saison, la salle de gymnastique est remplacée par un portique fort simple, établi en plein air,

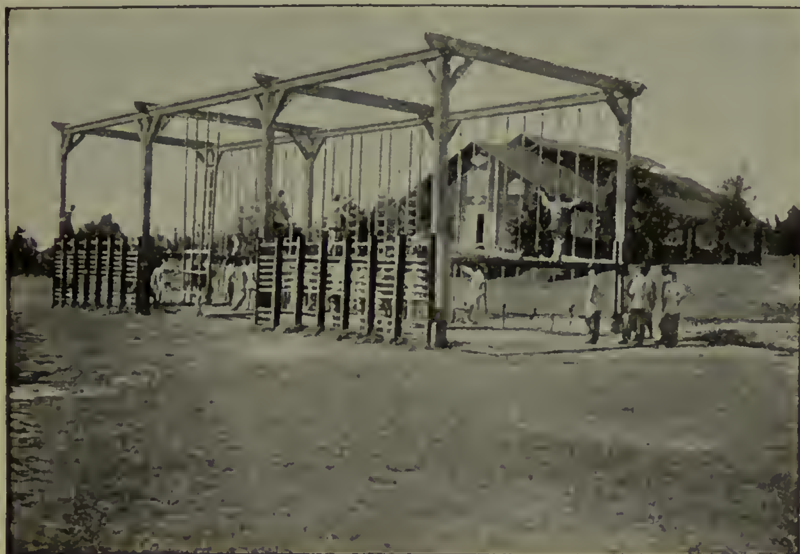


Fig 72.

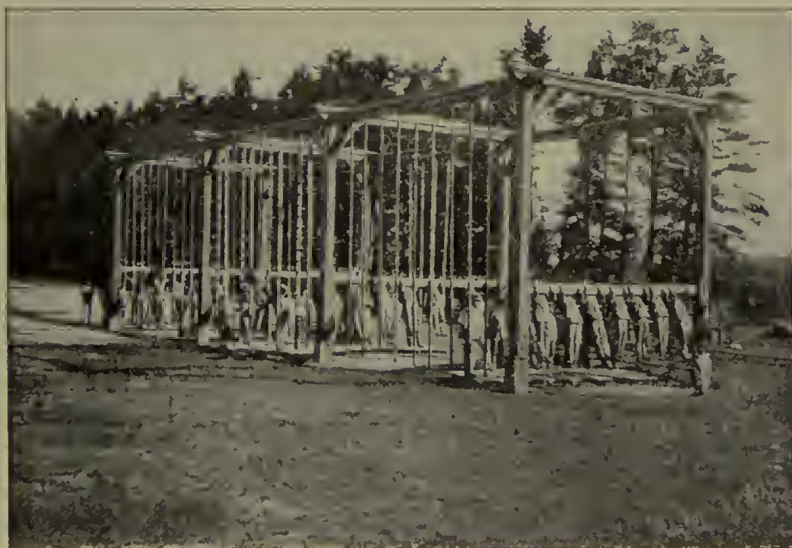


Fig. 73.

contenant les principaux agrès en usage. Les figures 72 et 73 représentent un portique de gymnastique établi au camp d'instruction du régiment royal de Södermanie, où nous

reçûmes la plus large et la plus cordiale hospitalité, pendant un stage d'un mois que nous eûmes l'honneur de faire à ce régi-



Fig. 74.



Fig. 75.

ment. Ces portiques sont complétés par une piste d'obstacles, destinée à spécialiser les aptitudes du fantassin ou du cavalier, au franchissement des obstacles naturels; ainsi, les figures 74



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 75. — Exercices d'ensemble par des soldats de la Garde Royale Suédoise

et 75 montrent une de ces pistes longeant une sapinière, elles donnent aussi une idée de l'exécution des exercices libres sur le terrain d'exercice même. Le cliché 76 représente des mouvements gymnastiques où le fusil tient lieu d'engin mobile.

Dans l'armée suédoise la leçon de gymnastique est journalière et sa durée est de une heure, au moins.

L'éducateur militaire suédois sait, par expérience, que l'influence de la gymnastique pour dégourdir, assouplir et



Fig. 76.

fortifier le soldat, est si efficace, *qu'il cherche à suppléer à l'insuffisance du temps de service militaire, par une augmentation dans la durée de la leçon journalière de gymnastique;* cette règle est caractéristique et devrait convaincre ceux qui basent encore leur conviction sur les médiocres résultats des errements du passé.

La gymnastique s'appliquant dans l'armée à des hommes déjà vigoureux, la progression en est rapide et, après un court assouplissement préalable, l'énergie, la vitesse, la répétition, la combinaison des mouvements seront bientôt augmentés. L'influence de la gymnastique est tellement grande sur les

militaires suédois, que par leur aspect physique, leur conformation, il nous était presque toujours possible, malgré leur âge assez différent, de déterminer si les soldats étaient au service depuis un, deux ou trois ans.

La statistique prouve d'ailleurs, que la taille moyenne des jeunes gens de 20 ans augmente depuis un demi-siècle suivant une progression croissante, qui suit sensiblement celle du développement de la gymnastique dans le royaume. Ainsi, pendant les périodes quinquennales de 1841 à 1845, de 1866-70 et de 1891-95, l'augmentation de la taille moyenne des hommes a été respectivement de 2, de 5 et de 8 millimètres. En cinquante ans, la taille moyenne des jeunes gens appelés au service militaire s'est ainsi élevée de $1^{m}670$ à $1^{m}701$. Ce remarquable résultat doit donc être attribué, pour une large part, à l'influence bienfaisante de la gymnastique. L'excellente méthode d'éducation physique qui a été généralisée dans le royaume, impose donc sa supériorité d'irréfutable façon; puisque pendant les mêmes périodes, la proportion des jeunes gens reconnus impropres au service militaire fléchissait de 36,4 à 27,8 pour atteindre actuellement 20,2 p. c. seulement des inscrits pour le service militaire.

Il est nécessaire d'ajouter qu'en Suède, le service est général et personnel ; le citoyen valide n'a ni le droit, ni la liberté de rester incapable de défendre sa patrie.

Toutes les photographies prises dans les régiments suédois, et notamment aux régiments de la Garde à Stockholm, montrent mieux que ne pourrait le faire la meilleure description, la belle stature, la prestance et l'aspect robuste du soldat suédois, assoupli, développé et redressé par la gymnastique ([1]).

Par comparaison, nous pouvons juger de l'infériorité de nos méthodes d'éducation physique ; car la taille de nos miliciens diminue, et la proportion des impropres au service augmente

---

([1]) Le nouveau règlement militaire suédois de gymnastique *Handbok i gymnastik*, date de 1902 ; il n'en existe encore aucune traduction française.

de façon inquiétante; elle accuse même une véritable dégénérescence physique.

A quoi faut-il attribuer la différence entre les résultats remarquables obtenus en Suède et ceux que nous constatons en Belgique? A deux raisons principales : L'absence de gymnastiques et surtout la mauvaise gymnastique.

Il est intéressant de citer un exemple, qui jettera une vive lumière sur le côté irrationnel et peu efficace de beaucoup d'exercices aux engins de notre gymnastique, même s'ils sont exécutés par des adultes. A la suite de très vives polémiques concernant la valeur de la barre fixe, du trapèze, des anneaux, etc., pour le développement normal de la jeunesse et sa préparation aux devoirs patriotiques, les Suisses résolurent de trancher la question pratiquement. Ils formèrent, dans une compagnie de l'armée, un peloton choisi de 46 conscrits, rompus à la gymnastique empirique, et les soumirent aux mêmes travaux que des conscrits quelconques, formant les autres pelotons de cette compagnie.

Au début de l'instruction tout sembla aller fort bien et à l'avantage des gymnastes, qui étaient plus alertes, plus adroits que leurs camarades de la campagne, non rompus aux rétablissements, à la planche et à la sirène. Mais bientôt, grâce à une gymnastique rationnelle et assouplissante, l'équilibre se déplaça en faveur des seconds, et les moniteurs de gymnastique, malgré un amour-propre que l'on comprendra aisément, durent s'avouer vaincus; surtout pour l'endurance à la marche et à la course, ainsi que la résistance à supporter le poids du havresac et du fusil.

Le *Schweizerrischer Monatsschrift für officere* du mois d'octobre 1892, enregistre cette intéressante expérience et conclut en disant : « Das Turnen verdarb aber alles ». « La gymnastique aux appareils avait tout gâté. »

En effet, si par un exercice habituel et anormal, la circulation sanguine et la force ont été pendant longtemps portés vers les muscles des épaules et des bras, au détriment de ceux des

jambes et des reins ; si la cage thoracique est restée comprimée sous des muscles volumineux et anormaux et peu aptes à la soulever ; si l'épaule, qui sert de point d'appui à ces muscles, pour leur permettre d'accomplir leur but physiologique, est portée en avant au lieu d'être rejetée en arrière ; ce ne sont point quelques mois d'exercices nouveaux qui peuvent corriger les conséquences de ces fâcheuses hypertrophies et déformations.

L'expérience a donc confirmé ces principes élémentaires de physiologie : que la nature jamais ne procède par à-coups, et que le corps s'adapte au genre d'exercice auquel on le soumet.

Voilà pourquoi les moniteurs de gymnastique ([1]), qui s'étaient livrés à des exercices anormaux, furent reconnus pratiquement inférieurs à des hommes non exercés, dès qu'il s'est agi, non plus de se mouvoir presque exclusivement en suspension par les bras, mais de marcher, de courir et de franchir des obstacles avec armes et bagages.

L'on ne viole jamais impunément les lois naturelles, et il est surtout irrationnel de le faire, quand il s'agit d'aider la nature à donner à l'organisme entier son maximum d'épanouissement, d'endurance et de force. L'on marche avec les jambes, l'on court avec les poumons et le cœur, l'on supporte le havresac avec les reins et la colonne vertébrale. Le trapèze, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe, nuisent ou rejettent au second plan, ce qu'il importe le plus de développer chez l'homme normal. Il existe peut-être des hommes robustes *malgré ces engins,* jamais à cause de leur fréquent usage.

La gymnastique doit tendre surtout à former des hommes sains, vigoureux, utiles au pays et à eux-mêmes, et non des acrobates ; la tendance virile de la nation ne s'en affirmera que davantage, et le but patriotique et humanitaire poursuivi

---

([1]) Depuis lors a paru, en 1899, le manuel de gymnastique pour l'instruction militaire préparatoire de la jeunesse suisse.

par ceux qui cherchent à mettre la gymnastique en honneur dans le pays, sera mieux atteint.

Les peuples du Nord disent de nous, avec raison, qu'en règle générale le Belge se tient fort mal ; nous savons déjà que cela provient aussi bien du manque de gymnastique que de la mauvaise gymnastique. Nous avons tous observé la magnifique attitude, la belle prestance qui caractérise beaucoup d'hommes du nord et de l'est. Devons-nous en conclure qu'ils appartiennent à une race plus énergique ? Non, ces peuples, depuis un demi-siècle au moins, forment les éducateurs civils et militaires de la nation dans des établissements de haute valeur scientifique ; ces peuples ont adopté et appliquent avec précision une gymnastique qui maintient les muscles dorsaux courts et vigoureux, les pectoraux longs et charnus ; ils se tiennent *naturellement* droits, par suite d'un juste équilibre, d'une proportion normale entre la longueur, le volume et la tonicité des muscles qui redressent le squelette. Notre gymnastique, au contraire, allonge les muscles dorsaux et rend les muscles antérieurs volumineux et courts ; nous devons faire effort pour nous redresser, ainsi que pour porter le moignon de l'épaule en arrière, et notre capacité respiratoire, c'est-à-dire notre vitalité même, en est amoindrie.

Notre gymnastique semble ignorer ce principe, que la structure d'un muscle se modifie si l'exercice qu'on lui fait habituellement exécuter est différent de son rôle naturel. Si un *mouvement* est modéré et *complet,* la totalité de la partie charnue du muscle est employée pour le produire et, dès lors, la nutrition sanguine se porte sur toute sa longueur ; ce muscle reste long et charnu. Si, au contraire, on fait exécuter habituellement à ce même muscle des *mouvements de faible amplitude,* une portion correspondante seule du muscle entre en action, se développe ou s'hypertrophie même au détriment de sa longueur totale, dont la partie tendineuse, c'est-à-dire passive, s'allonge proportionnellement. Le muscle ainsi modifié ne peut plus accomplir *qu'imparfaitement son véritable rôle*

physiologique, et le développement normal du corps, et partant la santé, sont altérés. Le muscle obéira encore au cerveau par l'intermédiaire du nerf correspondant et dans le sens restreint où il a été exercé ; il obéira mal ou imparfaitement, quand l'amplitude habituelle du mouvement doit être dépassée.

Vous admirez les bras extraordinairement noueux, les pectoraux hypertrophiés ; ces hommes sont anormaux ! Nous avons déjà rappelé que les gladiateurs et les pugilistes avaient une santé délabrée, et que nos acrobates du trapèze et des anneaux ont la perspective de mourir poitrinaires. On ne viole jamais impunément les lois naturelles en éducation physique.

En gymnastique, il ne faut donc jamais oublier le but essentiel : former des hommes sains, robustes, énergiques, parfaitement maîtres, en toutes circonstances, d'un corps vigoureux et harmonieusement développé.

Ce but idéal est perdu de vue lorsque la tendance de la gymnastique est de subordonner le perfectionnement physique au désir de former des virtuoses pour des exercices nuisibles, fantaisistes ou anormaux, visant à l'extraordinaire. Il est vrai qu'ils provoquent plus aisément l'approbation et les applaudissements de la foule ignorante ; mais l'éducateur de la nation, et par conséquent l'officier, doit avoir un objectif plus élevé.

Le gymnaste le plus utile à son pays et à lui-même, est celui qui est maître, en toutes circonstances, d'un corps sain, vigoureux et endurant, et dont la spécialité n'est pas d'être leste et adroit seulement lorsqu'il se trouve en suspension par les bras ; mais plutôt, et avant toute chose, lorsqu'il se trouve sur ses deux jambes, tout simplement.

Examens annuels de gymnastique.

Après avoir largement esquissé la méthode de Ling, et fait connaître son excellente influence sur l'éducation physique de la jeunesse ; il importe de signaler le haut degré de diffusion,

la popularité dont cet enseignement jouit en Suède. Rien ne permet de mieux s'en faire une idée, que d'assister aux examens annuels de gymnastique.

Après les longs mois d'hiver, pendant lesquels le soleil s'élève à peine au-dessus de l'horizon, le mois de mai ramène brusquement les beaux jours printaniers ; c'est le moment choisi pour ces examens qui, dans les écoles à tous les degrés, dans l'armée et la marine, sont de véritables solennités, honorées bien souvent de la présence de hautes personnalités, ainsi que de nombreux parents et amis des élèves. C'est en assistant à ces examens annuels, notamment dans une école normale d'institutrices à Stockholm, que nous avons été définitivement convaincu du merveilleux parti qu'il est possible de tirer des éléments de la gymnastique de Ling, par la combinaison habile de mouvements rendant les exercices d'ensemble variés et esthétiques.

Disons encore que dans l'armée et la marine, de même qu'à l'Institut central de Stockholm, les examens annuels de gymnastique sont souvent honorés de la présence de Membres de la Famille Royale, du Ministre de la défense nationale et de nombreux officiers généraux et supérieurs de toutes armes, de professeurs et de médecins, qui viennent se rendre compte *des progrès réalisés dans une branche qu'ils considèrent comme la base fondamentale de l'éducation physique de la nation.*

En Suède, tous les pouvoirs publics témoignent activement de leur haute et *effective* sollicitude pour la gymnastique, et cette sympathie éclairée se justifie par les admirables résultats que produit la méthode scientifique de Ling.

Chaque année, S. M. le Roi Oscar II honore de sa présence une grande fête nationale de gymnastique qui a lieu à Stockholm.

CONCLUSIONS

Un système de gymnastique ne peut mériter le qualificatif de « pédagogique », que s'il a été rigoureusement déterminé par l'analyse scientifique. Les attitudes et les mouvements, les appareils qui doivent en faciliter l'exécution, doivent être déterminés de façon à assurer, sans danger, le développement normal et complet du corps humain ; l'ensemble de ces exercices, leur combinaison méthodique, doivent pouvoir former une série aisément progressive de leçons s'adressant au corps entier, en raison de l'importance relative et du rôle physiologique de chacune de ses parties. Nous avons montré que les principes sur lesquels est basé le système de Ling, remplissent rigoureusement ces conditions primordiales ; nous avons fait bonne justice de la réputation fâcheuse d'ennui que l'on a essayé de donner à la gymnastique suédoise, argument dont il importait d'autant plus de préciser la fausseté, qu'au point de vue scolaire, il est essentiel que l'exercice physique soit rendu varié, agréable et récréatif : le mouvement accompagné de plaisir étant seul vraiment salutaire.

Nous avons montré comment s'y prenait le professeur suédois pour donner la vie et l'animation à la leçon de gymnastique ; comment il peut la rendre intéressante a ses élèves, qui peuvent aisément comprendre la raison d'être des exercices et en suivre la progression, toujours en rapport avec le but rationnel poursuivi ; comment le maître sait faire en sorte que les leçons constituent une école de saine discipline et de solidarité ; comment il parvient, par l'introduction de jeux appropriés à chaque âge, à la rendre éminemment variée et récréative.

Nous avons déjà insisté sur cet avantage, que la leçon presque entière de gymnastique suédoise peut, à la rigueur, être donnée sur une pelouse et sans le secours d'aucun engin ; or, c'est précisément cette particularité de la méthode qui

permet de faciliter à la jeunesse des ébats et des délassements auxquels elle se livre de préférence spontanément au grand air et sans l'intervention pédagogique, c'est-à-dire naturellement.

Les appareils et les exercices de notre gymnastique scolaire mènent-ils nos enfants à la possibilité d'exécuter des délassements assouplissants et salutaires du plein air ? Non, nos appareils favorisent l'exécution de mouvements fantaisistes, que la jeunesse ne peut guère reproduire sans ces engins spéciaux, ni hors des salles de gymnastique ; mouvements qui nécessitent et produisent une adaptation de l'enfant à l'appareil, entravent son développement thoracique et sa croissance normale. Or, c'est précisément pendant la durée de la croissance du corps qu'il importe de faire exécuter des exercices qui aient plutôt la tendance de favoriser le travail de la nature, que celle de l'entraver ; c'est encore pendant cette période qu'il importe surtout de ne pas confondre l'exercice avec l'effort ; le premier donnant la vigueur, le second n'étant qu'un moyen de mesurer l'étendue de la vigueur acquise. L'exercice est physiologique, l'effort est anti-physiologique lorsqu'il sert de base à un système d'éducation physique, surtout pendant la période de faiblesse ou de grande croissance du corps. Un exercice modéré fortifie le corps, un exercice violent poussé jusqu'à la fatigue l'affaiblit ; *l'effort répété détruit l'organisme.*

A ceux qui parleront de gymnastique nationale à maintenir dans nos écoles, nous demanderons s'il existe aussi pour nos enfants une anatomie et une physiologie nationales ! Les *principes* du mouvement codifiés par Ling sont scientifiques et par conséquent universels ; ce n'est donc que par le caractère de la *méthode* d'enseignement et par les applications, qu'une gymnastique peut et doit chercher à s'adapter au tempérament national.

Nous pensons que dorénavant et sans déchoir, tout système de gymnastique peut se laisser guider par la boussole de la science, même si ses partisans ont cru jusqu'ici pouvoir lui attribuer des origines nationales. Que penser d'un médecin

suédois qui refuserait d'appliquer à ses malades les admirables découvertes de Pasteur, sous prétexte que c'est une méthode française ; ou encore d'un constructeur qui renoncerait à appliquer l'hélice pour la propulsion de ses navires, sous prétexte que l'inventeur est d'origine suédoise !

Ne persistons donc pas à imposer à la jeunesse scolaire des exercices artificiels que la science condamne, sous le vain prétexte qu'ils seraient nationaux ; cela est aussi absurde que funeste. Nous avons mieux à faire en codifiant nos jeux nationaux et en les faisant apprendre et exécuter à nos écoliers.

DEUXIÈME PARTIE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE

CHAPITRE PREMIER

Le travail manuel dans les écoles.

Les slöjd.

En Suède, le citoyen n'a pas le droit de rester incapable de gagner honorablement son existence.

De même que la gymnastique obligatoire est préventive de la faiblesse physique et de la maladie, le travail manuel, enseigné obligatoirement à l'école, prévient la formation de déclassés qui, n'ayant jamais appris à travailler utilement pour la société, travaillent contre elle et peuplent les prisons et les dépôts de mendicité.

Le législateur suédois a donc encouragé et généralisé les cours de « slöjd », c'est-à-dire l'*enseignement populaire du travail manuel* dans les écoles ; organisation créée primitivement par l'initiative privée, dans le but de développer le goût du travail parmi la jeunesse, que cet enseignement délasse quand il est proportionné aux forces de l'enfant.

Le mot « slöjd » signifie d'ailleurs : travail manuel domestique, et ne comporte pas l'idée d'enseigner à l'école un métier déterminé.

Le normaliste, futur éducateur du peuple, suit pendant les

quatre années d'études spéciales qui le préparent à l'enseignement, des cours élémentaires théoriques et pratiques de culture potagère et d'arboriculture ; il est initié aussi, dans des ateliers dépendant de l'école normale, aux notions élémentaires du travail du bois, reconnu le plus favorable au point de vue éducatif en Suède. De même l'institutrice apprend à l'école normale l'économie domestique pratique, ainsi que la coupe des vêtements.



Fig. 77.

Afin de compléter leurs connaissances, beaucoup d'instituteurs et d'institutrices vont encore se perfectionner, dans l'apprentissage des travaux manuels scolaires, à la célèbre école normale de slöjd de Nääs, fondée par le philanthrope Abrahamson. C'est une admirable institution, ayant servi de modèle aux établissements similaires des autres pays du globe, et dans lequel, depuis 25 ans, plus de 800 instituteurs de toutes nationalités sont venus recevoir l'instruction spéciale.

Dans les écoles primaires gratuites de garçons, l'on enseigne à tous les enfants de 10 à 14 ans à travailler le bois (fig. 79),

et souvent aussi, le carton (fig. 78) et le fer (fig. 77). Dans les écoles des grandes villes, chaque atelier est dirigé par un maître spécialiste, bien souvent instituteur lui-même, aidé toujours du professeur habituel de chaque classe. Les élèves se rendent deux fois par semaine, et pendant deux heures à ces cours, qui font partie des programmes scolaires durant quatre années. Les menus objets, fabriqués d'après une centaine de modèles types se rapprochant de la série méthodique adoptée



Fig. 78.

à Nääs, ont toujours un caractère d'utilité pratique ; ils sont étiquetés au nom de l'élève et portent l'indication du nombre d'heures de travail qu'a exigé leur confection ; mais il faut noter que l'exactitude et le fini de l'exécution sont les principales bases d'appréciation du travail.

Pour développer de bonne heure chez l'enfant l'individualité en même temps que le goût du travail, l'on évite, aussi bien dans l'enseignement intellectuel que manuel, toute émulation artificielle faussant la conception qu'il doit avoir du travail en général et de son but élevé. L'éducateur enseigne que le travail trouve sa récompense en soi, qu'il s'impose à l'homme

pour pouvoir être utile à soi-même dans la vie, aux siens dans la famille et dans la société, et, pour le démontrer de façon pratique, l'on remet gratuitement à chaque élève à la fin de l'année scolaire, tous les petits objets fabriqués par lui. L'on ne saurait plus justement stimuler et plus rationnellement récompenser.

Le but des éducateurs suédois, nous le répétons, n'est pas précisément de former des artisans dans un métier déterminé, mais de contribuer plutôt à développer, dès la tendre jeunesse, le goût du travail, l'attention, l'observation, l'ordre, la précision, l'adresse, et, comme conséquence, une juste confiance en soi. Le travail manuel, que l'on relève ainsi aux yeux de l'enfant, contribue à son développement intellectuel, moral et physique; il fait en Suède partie intégrante de l'éducation générale du peuple.

Nous avons tenu à vérifier cette tendance en questionnant souvent les élèves travaillant dans les ateliers des écoles, au sujet de la carrière qu'ils désiraient embrasser. Avec cette franchise et cette politesse très particulières, provenant de ce qu'en pédagogie suédoise « *instruction* » est inséparable « *d'éducation* », les enfants nous répondaient : « Le métier de mon père; ou bien « je ne saurais encore préciser ». Quand alors nous demandions si ce travail les amusait, l'épanouissement de leurs frais visages renforçait leur réponse toujours invariablement affirmative.

La privation d'assister au cours de slöjd est une punition à laquelle les élèves sont fort sensibles.

Les enfants s'amusent aux travaux manuels de l'artisan, quand ils sont appropriés à leur âge et à leurs forces. Rappelons nos souvenirs de jeunesse, regardons autour de nous, et nous serons bientôt convaincus de cette vérité. Aussi est-il absolument certain qu'une semblable organisation contribue beaucoup à *rendre l'école agréable à l'élève,* important desideratum qui n'est que trop souvent négligé dans notre pédagogie. Mais ce que doit surtout connaître l'éducateur, c'est que si les

impressions reçues dès la tendre jeunesse, au point de vue intellectuel et moral, sont plus vives et plus durables, les enfants habitués de bonne heure à considérer le travail manuel comme un délassement, y prendront goût précisément à l'âge où il convient de débuter pour permettre d'atteindre plus tard à la grande habileté manuelle; c'est-à-dire entre 10 et 14 ans. Or, seul l'artisan devenu vraiment habile considère l'exercice de son métier comme une agréable occupation et s'y livre avec passion; cette vérité s'applique même à toutes les occupations des carrières libérales.

L'artisan de nos anciennes corporations aimait son métier parce qu'il y excellait, et il y excellait parce qu'il s'y était exercé comme apprenti dès sa tendre jeunesse.

L'organisation du travail manuel pour les enfants est tellement parfaite, que les aveugles eux-mêmes sortent des instituts spéciaux ayant appris au moins un métier, qui les met, pendant leur triste vie, à l'abri du désœuvrement et de la faim; aussi la mendicité est-elle presque inconnue en Suède.

En visitant les ateliers des aveugles, nous constatâmes avec étonnement et admiration la perfection vraiment remarquable des résultats auxquels peuvent atteindre ces malheureux, en travaux de vannerie, de brosserie et de menuiserie; pour l'exécution desquels ils suppléent à la vue qui leur manque, par un toucher délicat et affiné, ainsi que par une attention soutenue, dont le silence qui règne dans ces ateliers est un indice caractéristique.

Le pédagogue suédois considérant le travail manuel (slöjd) comme faisant partie de l'éducation intellectuelle, sociale et physique de la nation, il est donc naturel que l'influence de l'Institut central de gymnastique de Stockholm ait agi pour prévenir les déformations physiques professionnelles, qui ont leur origine dans les positions vicieuses conservées pendant le travail. En effet, des planches appendues dans les ateliers des écoles, portent des vignettes représentant l'attitude que doit prendre l'artisan maniant chacun des outils d'un emploi usuel.

La figure 79 montre deux de ces planches appendues dans un atelier de travail du bois faisant partie de l'école primaire gratuite du quartier d'Ostermalm à Stockholm.

Les belles attitudes que ces jeunes et beaux enfants du peuple conservent en maniant les différents outils du menuisier, forment un spectacle de haute moralité sociale, et il témoigne de la supériorité des méthodes d'éducation physique qui en sont l'origine.



Fig. 79.

Cet admirable enseignement du travail manuel dans les écoles est complété par l'organisation d'*ouvroirs publics* facultatifs, dus à l'initiative privée, et subsidiés par les communes. En dehors des heures de classe, l'enfant des villes peut, chaque jour, y venir apprendre ou se spécialiser dans la pratique d'un métier manuel. Pour prix de leur travail, ces enfants reçoivent un ou même deux repas par jour ; et toute facilité leur est donnée pour y faire leurs devoirs classiques.

A Stockholm, il existe douze établissements semblables fréquentés par environ 1500 enfants pauvres, chacun d'eux nécessitant une dépense d'une vingtaine de francs seulement

au budget annuel. L'heureuse influence de ces institutions a été de prévenir la démoralisation des enfants, en développant de bonne heure, non seulement le goût et l'aptitude au travail manuel, mais encore leur intelligence, leur esprit d'observation et leur caractère.

Cours pratiques d'économie domestique.

Les jeunes garçons suédois ne sont pas seuls à bénéficier de la tendance pratique de l'enseignement scolaire, et nous savons déjà que, pour les filles, il existe des ateliers de coupe et surtout des cours pratiques d'économie domestique. Leur organisation est analogue à celle des « slöjd », et c'est une institutrice qui est spécialement chargée de l'enseignement dans cet intéressant département. Les jeunes filles de chaque classe se rendent au cours de cuisine une fois par semaine, durant les deux dernières années d'instruction obligatoire, et la journée entière y est consacrée.

Le matin, dès leur arrivée dans ces cuisines resplendissantes de blancheur et d'irréprochable propreté, elles mettent le tablier et se coiffent coquettement d'un petit mouchoir blanc. Les fourneaux sont aussitôt allumés et l'eau mise à chauffer ; puis les enfants prennent place pour écouter les explications de l'institutrice (fig. 80), concernant la préparation des aliments qui composent le menu du jour, lequel est inscrit sur un grand tableau noir.

Les menus sont établis de façon à apprendre aux enfants du peuple, aux futures femmes de ménage, quelles sont les denrées avec lesquelles, suivant la saison ou la région de la Suède, l'on peut, dans les meilleures conditions de bon marché, faire un bon, appétissant et substantiel repas.

C'est un spectacle vraiment charmant et édifiant, de voir ces jeunes filles s'occuper des soins du ménage dans les coquettes et riantes cuisines scolaires suédoises (fig. 81). Il

est permis aux élèves d'apporter à l'école, le jour où elles participent au cours de cuisine, des matières premières propres à la préparation de petits gâteaux et autres friandises ; soyez certain que dans ces occasions l'institutrice doit rarement répéter ses explications.

Il faut voir la gravité que mettent les petites cuisinières à goûter les aliments pendant leur cuisson, afin de s'assurer que rien n'a été oublié et aussi que rien ne brûle.



Fig. 80.

Mais ce qui est plus pratique encore pour intéresser les enfants à la bonne préparation des mets, c'est qu'elles doivent obligatoirement faire leur repas de midi des aliments qu'elles ont préparés en commun. Ainsi, de même que pour les garçons, les moyens d'émulation qui faussent l'esprit de l'enfant au sujet du but élevé du travail, sont jugés au moins inutiles ; la récompense des bonnes ménagères, la punition des distraites et des maladroites, sont ainsi immédiate et efficace ; le *travail trouve sa récompense en lui-même*. Il se dégage même de cette méthode d'excellentes leçons de solidarité. Chaque enfant sait que si certain mets est brûlé ou

trop salé, ses petites compagnes en supportent injustement les conséquences. De plus, les déshérités ne sont pas oubliés, car la nourriture préparée chaque jour est toujours suffisante pour assurer également un substantiel dîner aux enfants les plus pauvres de l'école (une cinquantaine au moins), et ce repas leur est servi par les élèves du cours, qui doivent ensuite nettoyer, puis ranger la vaisselle. C'est alors seulement que prend fin la leçon d'économie domestique à laquelle,



Fig. 81.

on le concevra aisément, les enfants prennent le plus vif plaisir.

Détail intéressant et caractéristique : le cliché de la figure 80 est pris dans une école primaire gratuite; tandis que le cliché 81 représente la cuisine d'une institution privée de jeunes filles, dont le local, employé seulement deux fois par semaine par les élèves de l'établissement, est mis gratuitement les quatre autres jours de la semaine à la disposition des élèves d'une école du peuple, dont les classes de 35 élèves sont trop nombreuses pour que la seule cuisine de l'école suffise pour assurer à tous la leçon hebdomadaire d'économie domestique.

Ne sont-ce point là de beaux exemples de solidarité sociale, plus utiles et plus élevés que la charité parfois humiliante et toujours déprimante ?

Voilà comment on enseigne à la future mère de famille suédoise, la manière de diriger pratiquement son ménage ; voilà comment on lui enseigne, dès son jeune âge et en l'amusant, à préparer avec peu d'argent, pour son mari et ses enfants, une nourriture agréable et réconfortante.

Si la mère de famille est inapte à préparer à peu de frais un bon repas pour les siens, le mari, bien souvent, ne sera que plus tenté de dépenser sa paie au cabaret. Dès lors l'alcool, source de vie pour le budget et de mort pour le citoyen, amènera la ruine matérielle et morale là où la santé et la concorde auraient dû régner. Nos actes, nos tendances dépendent principalement de notre éducation, et l'on ne naît pas plus avec l'amour du travail que l'on ne naît ivrogne ; ce sont les circonstances, les exemples, les occasions qui vous jettent dans la bonne ou la mauvaise voie, bien plus que l'atavisme trop souvent invoqué.

Heureux le peuple qui a compris que c'est dans ce sens élevé et pratique que l'éducation et l'instruction du peuple, nous pourrions même ajouter *que la bienfaisance,* doivent être comprises ; car, circonstance remarquable, c'est par l'initiative privée que toute cette admirable organisation du travail manuel scolaire s'est introduite en Suède. Actuellement elle est devenue officielle par les subsides que les représentants de la Nation et des Communes ont accordés pour l'encourager et l'étendre.

Il faut donc reconnaître que la pédagogie suédoise est parvenue à *concilier, dans une juste mesure, les nécessités modernes de l'instruction obligatoire, avec l'éducation intellectuelle, morale, physique et laborieuse du peuple.*

CONCLUSIONS

L'enseignement du travail manuel dans les écoles, autant que l'instruction générale, devrait être considéré, dans toute nation bien organisée, comme service d'utilité publique ; afin de chercher à prévenir les plaies et les misères du peuple, plutôt que de s'évertuer à vouloir les guérir quand le fléau sévit et que la gangrène physique et morale ronge la société. Le fils du laboureur apprendra fatalement à cultiver la terre, sinon avec intelligence et d'après les indications de la science, du moins en suivant la tradition paternelle. Aussi est-ce surtout pour l'enfant des villes que l'enseignement du *goût du travail,* préalable à l'apprentissage d'un métier déterminé, doit être considéré comme étant de la plus haute utilité sociale. Les dépenses que l'État ou les communes auraient la prévoyance éclairée d'y consacrer, seraient équilibrées bientôt par les économies réalisées sur le budget de la justice. Nous n'envisageons ici, bien entendu, que le point de vue financier de cette importante question ; mais n'oublions pas que la valeur d'une collectivité, au point de vue matériel et moral, se mesure à la valeur des individualités qui la composent.

Cela est si vrai, que si dans une nation l'éducation virile est déchue au point que la jeunesse des classes aisées en arrive à considérer comme un indice de supériorité sociale, une existence abâtardie par l'oisiveté et le désœuvrement; bientôt les fonctions supérieures de l'État seront occupées par les classes moyennes plus instruites et plus laborieuses. Dès lors se manifesteront pour ce peuple les signes avant coureurs de la déchéance ; l'abandon des devoirs patriotiques, l'invasion pacifique, lente et sûre de son industrie, de son commerce, par les étrangers plus entreprenants et mieux préparés.

Si donc cette admirable organisation de l'enseignement du travail manuel aux enfants des écoles primaires fonctionne à la satisfaction générale dans un pays très étendu et peu peuplé,

où l'émigration est plutôt considérée comme un fléau; combien ne serait-elle pas plus appréciée et plus justifiée dans un pays où il y a excès de population, et pour lequel l'émigration s'imposant inéluctablement, les citoyens bien adaptés contribueraient dès lors efficacement à étendre l'action de la mère Patrie.

Puisse la haute portée éducatrice et les conséquences économiques et sociales d'une sérieuse et complète organisation de l'instruction laborieuse du peuple dans les écoles, convaincre dans notre pays, des législateurs, des administrateurs communaux ou même de généreux philanthropes, qui mettront leur volonté, leur énergie ou leur richesse à développer et à généraliser davantage encore ces principes en Belgique; car plus que tout autre, notre pays souffre de la surpopulation et de l'incapacité au travail des couches inférieures de nos grandes cités.

CHAPITRE II

Les bataillons scolaires.

En Suède, le citoyen valide n'a pas le droit de rester incapable de défendre sa patrie.

Afin de préparer la jeunesse virile à ce noble et plus sacré devoir, afin de pallier à une durée du service militaire reconnue insuffisante pour former un soldat suffisamment instruit, le gouvernement a résolu d'ébaucher l'instruction militaire de la nation dès l'école ; mettant ainsi à profit le merveilleux don d'assimilation de la jeunesse, qui apprend en s'amusant.

A cet effet, des exercices spéciaux ont lieu pendant deux périodes annuelles de trois semaines dans les écoles du peuple ; tandis que dans les lycées, ces périodes d'instruction sont au nombre de quatre. Le maniement des armes, les évolutions élémentaires et le tir principalement, forment la base de cette instruction civique, pour laquelle les écoles possèdent un matériel de vieux mousquetons et de fusils démodés, ainsi que quelques fusils de guerre modernes pour le tir réduit. Dans les écoles populaires, les instituteurs sont aussi les instructeurs militaires de leurs élèves. Ils sont placés, à cet effet, sous la direction d'un officier de l'armée ; tandis que dans les lycées et les écoles moyennes, c'est le professeur de gymnastique, aidé de quelques sous-officiers de l'armée, qui dirige l'instruction.

La figure 82 représente des élèves de l'école primaire du quartier d'Ostermalm, à Stockholm, évoluant dans la cour de l'établissement sous la conduite de notre obligeant cicérone, *le capitaine Baron af Wetterstedt* du 1[er] régiment de la garde royale de Svea. Cet officier est le chef du bataillon scolaire de ce quartier de la ville, et les instituteurs dépendant de l'école sont placés, en ce qui concerne ce service spécial, sous sa haute direction.



Fig. 82.

L'habileté et la bonne volonté de ces bambins étaient, à nos yeux, aussi remarquables que le rôle joué devant nous par notre camarade de la garde qui, suivant l'excellente habitude suédoise, avait pris son commandement en saluant ses jeunes subordonnés d'un moment, par un martial « Bonjour, mes garçons », auquel cent voix claires avaient répondu « Bonjour, monsieur le capitaine. »

Les exercices corrects reproduits par nos photographies ont eu lieu à l'improviste, six mois après la période régulière d'instruction ; ce qui prouve que cette dernière est donnée sérieusement et fructueusement.

La discipline était obtenue en stimulant surtout l'amour-propre, son principal levier; le capitaine soulignait toutes les manifestations de bonne volonté d'un énergique « Bien, mes garçons. » Le travail terminé, il les avait quittés en leur disant : « Merci pour aujourd'hui, c'est fort bien ! »

L'éducateur suédois, et l'officier en est toujours un, parle souvent à ses élèves ou à ses soldats, il ne les aborde jamais et ne les quitte sans leur souhaiter soit le bon matin, soit le bon soir, ou sans les remercier ou les saluer. Il sait qu'on obtient plus et mieux par la politesse, un bon conseil ou de l'indulgence; il s'efforce sans cesse de reconnaître ce qui est bien, plutôt que de s'évertuer à réprimer mécaniquement les fautes par un arsenal de châtiments, véritables béquilles de l'autorité.

Mais c'est au tir réduit au fusil, à 10 mètres, qu'excellent surtout les jeunes garçons, qui y prennent un plaisir aisé à concevoir. Commencé dès l'âge de 12 à 14 ans, l'exercice du tir produit des résultats réellement surprenants. D'ailleurs, nous avons déjà exprimé cette vérité expérimentale, qu'on ne devient réellement habile virtuose qu'en débutant dans son art vers l'âge de 10 à 14 ans, et cela est aussi vrai pour le violoniste, le jongleur, le télégraphiste, que pour le tireur.

Cette ébauche de l'instruction militaire dans les écoles, sous la direction d'instructeurs compétents, produit en Suède des résultats appréciables, parce que le Suédois est, par éducation, respectueux de l'autorité dès la famille; que les instructeurs militaires envoyés dans les écoles sont des hommes dont l'éducation et l'instruction commandent le respect; enfin, parce qu'en Suède le bon sens de la nation subordonne toujours aux résultats pratiques, les démonstrations théâtrales qui ont fait échouer des tentatives analogues dans d'autres pays.

Disons encore que cette organisation scolaire devait réussir chez un peuple qui bénéficie de l'instruction obligatoire et du service obligatoire, qui a la fierté et le bon sens de ne point compter trop exclusivement sur l'étranger pour défendre son indépendance, ses libertés et son honneur national.

Les sociétés de gymnastique.

L'organisation de l'éducation physique s'impose aux nations modernes en raison de la densité de leur population, du développement de l'industrie, de l'importance et du nombre des grandes cités. Mais c'est principalement la jeunesse se livrant aux études moyennes et supérieures qu'il importe d'élever dans une atmosphère d'activité régulière et incessante; parce que la grandeur matérielle et morale d'une nation ne peut être maintenue et développée dans les sociétés civilisées modernes, que par des hommes forts intellectuellement et physiquement : *Mens sana in corpore sano* (1).

Plus qu'à toute autre nation, en raison de la densité de sa population, l'éducation physique s'impose donc à la jeunesse belge, sous peine de prompte déchéance.

Les jeunes gens qui se livrent journellement et énergiquement aux exercices physiques sont vigoureux et restent sobres; ils échappent à l'énervement ainsi qu'aux vices dus à l'inaction; ils se conservent forts et sains pour leurs jeux, qui leur assurent la santé et la vigueur.

Les pensées généreuses, nobles et élevées, le désir, la volonté de les faire prévaloir et appliquer, peuvent germer, s'épanouir et s'affirmer aisément, lorsque le cerveau et les muscles sont nourris par un sang vigoureux et sain; sinon la pensée affaiblie et hésitante devient l'esclave du corps.

Le cerveau sans le muscle produit une société préférant, dans tous les domaines, la discussion à l'action, signe évident et caractéristique de dégénérescence virile, dont la manifestation la plus immédiate consiste à *substituer insensiblement aux mesures patriotiques des discours patriotiques !*

Quand secoué de sa torpeur par une série de défaites, un

---

(1) Le remarquable ouvrage du docteur J. Demoor : *Importance du mouvement au point de vue psychique*, démontre scientifiquement l'influence prépondérante de l'éducation physique sur le développement normal du cerveau comme organe de la pensée.



Cliché Juncker-Jensen, Copenhague.

Fig. 83. — Mouvements d'ensemble exécutés par la Société " Stockholms Gymnastikförening "

grand peuple peut encore espérer se ressaisir, c'est toujours par l'activité physique que les éducateurs ont cherché à faire revivre l'énergie, la volonté, l'endurance, la vigueur, la fierté patriotique.

Défendre sa Patrie, s'en rendre apte par une éducation virile, ne pèse qu'aux nations énervées ou abâtardies.

L'admirable essor des sociétés de gymnastique date en Allemagne de 1810, en France de 1872.



Fig. 84.

L'organisation de ces institutions patriotiques constitue un moyen puissant pour remettre en honneur parmi la jeunesse virile, le mouvement qui est la vie. Aussi importe-t-il que nous émettions quelques considérations au sujet de l'organisation, de l'influence et du but des sociétés de gymnastique en Suède. Nous signalons d'abord à l'attention des lecteurs, les figures 83, 84 et 85, représentent des exercices d'ensemble exécutés par une société de gymnastique de Stockholm; puis les clichés 86 et 87, qui montrent l'énergie des sauts que peuvent exécuter ces vigoureux, souples et beaux gymnastes, toujours admirablement équilibrés. L'attitude aisée et correcte de celui qui

exécute un saut de trois mètres de hauteur au moyen de la perche, est particulièrement remarquable.

L'importance de ce chapitre est d'autant plus grande, que l'on a cru pouvoir invoquer contre l'adoption de la gymnastique scientifique de Ling, le chiffre proportionnellement moins élevé des gymnastes faisant partie des sociétés de gymnastique suédoises. Cette erreur provient non seulement d'une conception trop restreinte et exclusive de l'éducation physique en



Fig. 85.

général, mais surtout de la connaissance imparfaite des conditions très différentes dans lesquelles se trouve la jeunesse suédoise, par rapport à celle d'autres pays.

Il est constaté que, sur une population de six millions d'habitants, la Suède ne compte qu'un peu plus de deux mille jeunes gens adultes, membres actifs de sociétés de gymnastique dans les principales villes ; tandis que le Danemark, pays le plus favorisé, en compte dix mille environ, sur une population totale de trois millions d'habitants.

Recherchons les causes de cette situation, et nous verrons qu'il est injuste de les attribuer à une prétendue monotonie de

la méthode scientifique, opinion qui est basée sur l'ignorance de la façon dont l'éducation physique est comprise en Suède.

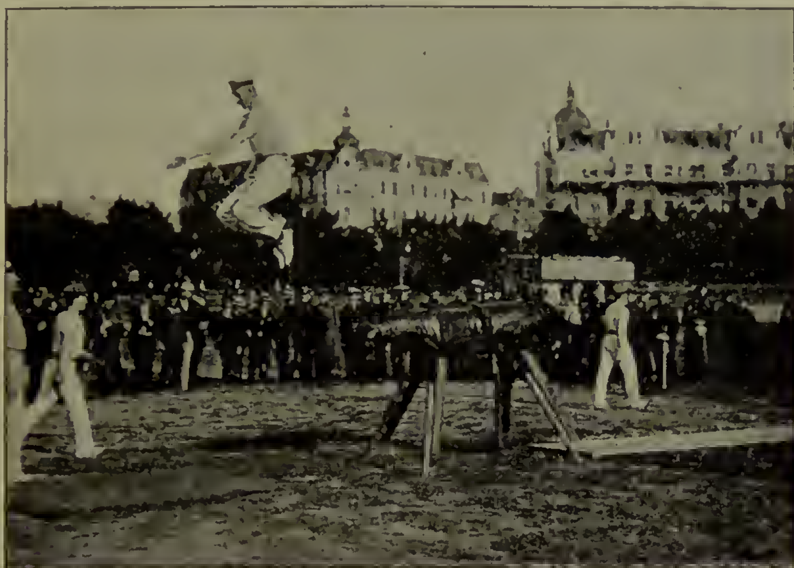


Fig. 86.



Fig 87.

Dans les deux pays, en Suède comme en Danemark, la gymnastique est en honneur depuis près d'un siècle ; mais tandis que la superficie de la Suède est cent fois plus grande

que celle du Danemark, sa population ne lui est que deux fois supérieure. Or, pour faciliter la constitution de sociétés de gymnastique puissantes, il est non seulement indispensable que la population d'un pays soit dense, il faut encore que les grandes agglomérations y dominent. La sixième partie de la population du Danemark est concentrée à Copenhague, qui compte à elle seule six grandes sociétés de *gymnastique et de tir;* tandis qu'en Suède, au contraire, non seulement la population est extrêmement disséminée sur son vaste territoire, mais la capitale ne comporte que trois cent mille habitants.

Il est donc aisé de déduire de ces considérations, que la constitution de sociétés de gymnastique nombreuses et importantes en Suède est une utopie, et qu'il est injuste d'attribuer au système de gymnastique, ce qui est causé par la répartition très différente de la population sur le territoire. La moindre étude sérieuse et vécue de la splendide organisation de l'éducation physique suédoise, aurait mieux valu que l'interprétation, toujours sujette à caution, d'une statistique incomplète d'ailleurs, comme nous le verrons.

Depuis plus de quinze années, la gymnastique pédagogique suédoise intégrale est obligatoirement et effectivement enseignée dans les écoles danoises; nous avons pu le constater grâce à l'obligeance de *M. Hermann,* inspecteur de la gymnastique du royaume de Danemark. Et cependant les vaillantes sociétés de gymnastique et de tir de ce valeureux pays n'en sont devenues ni moins puissantes, ni moins prospères; nous avons eu l'occasion de le vérifier au concours international de Norköping d'abord, puis à plusieurs reprises, lors du séjour que fîmes en Danemark, au retour de notre mission en Suède.

Enfin, le caractère patriotique des sociétés danoises de gymnastique est dominant; car le tir au fusil et les exercices militaires y sont enseignés obligatoirement. Ainsi, les étudiants de l'Université de Copenhague forment la Société « *Akademisk Skytteförening* » ou « Union universitaire de tir », dont à deux reprises nous avons pu admirer le travail gymnastique

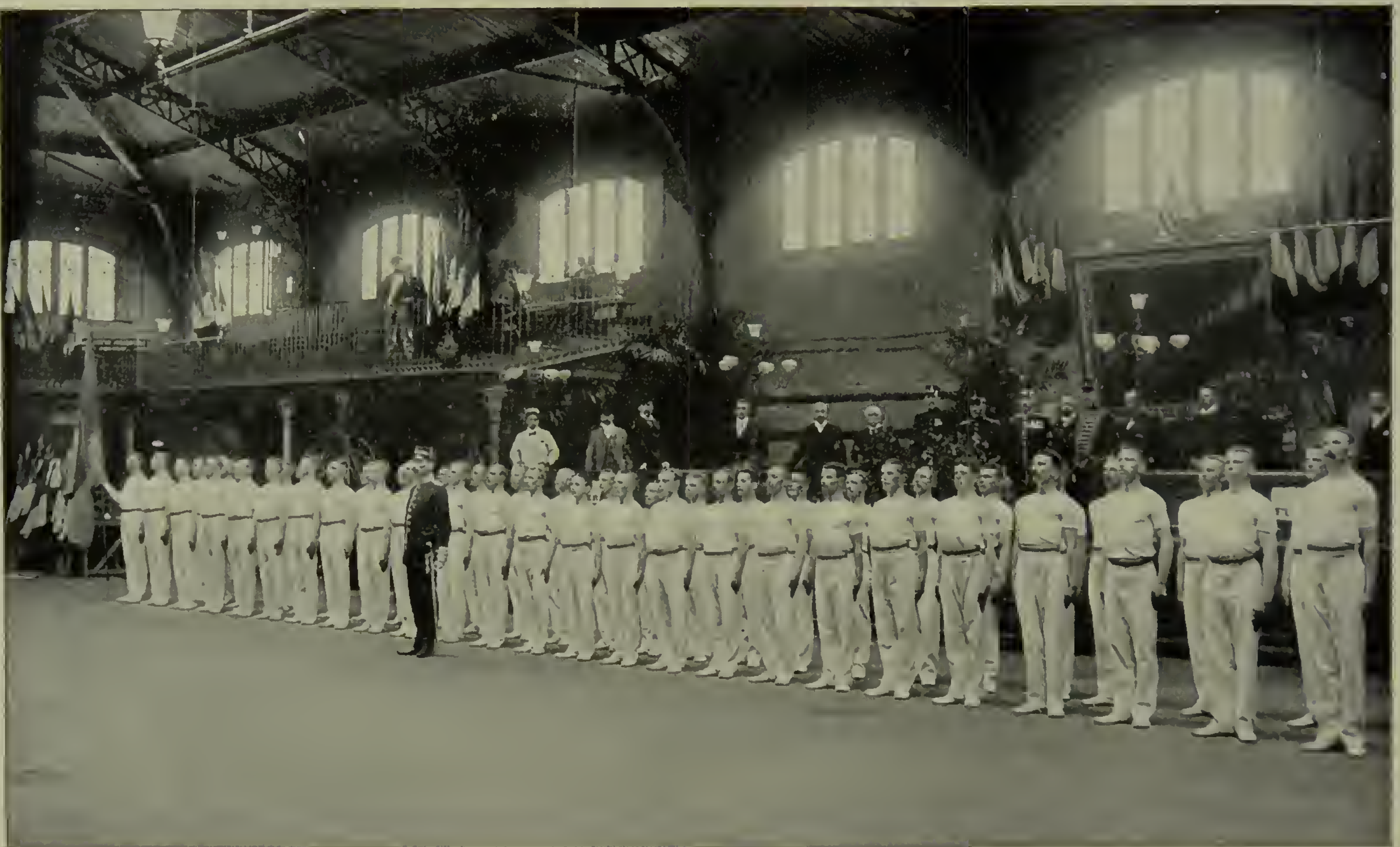


Fig. 88. — La Société " Stockholms Gymnastikförening "

énergique. Ces jeunes gens se réunissent à 7 heures du matin, deux ou trois fois par semaine et pendant six mois, pour se livrer aux exercices militaires; les séances de gymnastique ont lieu le soir. Puissent nos étudiants et nos sociétés de gymnastique s'efforcer de les imiter.

L'exemple du Danemark est décisif et irréfutable ; il constitue un argument puissant pour clore la mesquine polémique de dénigrement systématique, contre l'introduction des principes scientifiques dans nos méthodes d'éducation physique scolaires. Espérons que bientôt nous cesserons de voir des personnalités fort dévouées pourtant à la cause de la gymnastique en général, faute de s'éclairer, se déclarer encore ouvertement, disons plutôt aveuglément adversaires du progrès.

Que ceux-là, et tous ceux qui ont employé leur temps, leur activité et leur patriotisme à créer et à développer en Belgique tant de nombreuses sociétés de gymnastique, se rassurent; l'introduction des principes scientifiques dans nos méthodes de gymnastique scolaire, loin de détruire leur œuvre, la fera prospérer.

Il est encore un point important que la statistique néglige de signaler; c'est qu'il existe dans la plupart des écoles moyennes ou populaires suédoises, une petite société ou club, dont font partie les élèves les plus actifs ; ils se réunissent une ou deux fois par semaine pour s'exercer librement dans la salle de gymnastique de l'école, mise gratuitement à leur disposition. Ces associations ne comportent que des membres actifs, qui se délassent encore au moyen de la gymnastique suédoise, bien qu'ils y soient exercés déjà obligatoirement chaque jour. Mais, n'étant point affiliées à de grandes fédérations, la statistique est muette à leur égard; nous tenons à réparer cet oubli.

Enfin, les Suédois se livrent avec passion aux exercices du plein air, aux jeux et aux sports, dont le lieutenant-colonel Balck, le remarquable président de la Fédération des Sociétés de gymnastique de Suède, s'est fait l'actif, l'ardent, l'infatigable propagateur. Grâce à son incessant prosélytisme, il n'est guère

de jeune Suédois qui ne se livre avec passion aux sports, en hiver aussi bien qu'en été, et l'habitant des villes, comme celui des campagnes, se sont laissés convaincre par sa vibrante et patriotique parole. Voilà le véritable complément de toute gymnastique éducative. Qui donc songera à reprocher à l'Angleterre de n'avoir pas de puissantes sociétés de gymnastique?

Certes, nous pensons qu'il faut admettre que les jeunes gens qui se groupent en société, peuvent se délasser en employant les exercices et les engins de leur choix, absolument comme d'autres se livrent librement à certains sports (1). Mais il est incontestable que, s'il est exagéré de considérer comme une impiété à la mémoire de Ling d'introduire une barre fixe dans le local d'une société de gymnastique, dont les membres sont des adultes ayant le corps formé ; il est néanmoins essentiel qu'à l'école cet engin, ainsi que bien d'autres, soient rigoureusement prohibés. Sur ce dernier point, *tous les maîtres suédois indistinctement sont d'accord.*

La divergence d'opinion concernant le genre de gymnastique effectuée dans les sociétés est de peu d'intérêt en Suède, puisque l'éducation physique du peuple y est parfaite, qu'elle est assurée obligatoirement dès l'école et pendant toute la croissance du corps ; mais il n'en est malheureusement pas de même en Belgique, où cette éducation est encore très imparfaite, pernicieuse ou nulle. Nous vivons dans un pays extraordinairement peuplé, composé de vastes et populeuses agglomérations parmi lesquelles sévit bien souvent le travail débilitant dans l'atmosphère des écoles, des industries et de la mine ; c'est pourquoi il faut chercher à encourager la formation et le développe-

(1) Un manuel général d'éducation physique *Haandbok i gymnastik*, traitant de la gymnastique pédagogique, de la gymnastique sportive et des jeux, a été publié en Danemark, en 1899.

Ce livre est un recueil complet, dans lequel sont déterminés également les exercices que des adultes peuvent exécuter librement à certains engins anciens, auxquels s'exercent encore, à titre sportif, les membres de quelques sociétés de gymnastique et de tir.

ment des sociétés de gymnastique, et éviter toute innovation injustifiée, pouvant en amoindrir l'essor. A cet égard, que l'exemple du Danemark nous rassure, au lieu de servir d'argument contre la science et le progrès.

Les Danois possédaient un système de gymnastique d'un caractère vraiment national, et, les premiers parmi les nations modernes, ils ont rendu la gymnastique obligatoire dans les écoles. Mais, plus patriotes que chauvins, plus éclairés que routiniers, les éducateurs de la nation ont adopté la gymnastique suédoise pour leurs écoles, parce qu'ils ont compris qu'il ne fallait point fermer les yeux aux lumières de la science par un faux amour-propre national; parce qu'ils ont compris que, pour justifier le maintien de leur gymnastique pour l'éducation physique de la jeunesse scolaire, ils eussent dû nier les principes de la physiologie appliquée et de l'anatomie humaines. Leurs admirables sociétés de gymnastique et de tir n'en sont devenues que plus belles et plus fortes. La boussole de la science n'a jamais égaré que des incapables, ses lumières n'ont jamais aveuglé que certains rhéteurs, des routiniers et des timorés. Imitons les Danois qui ont adopté les principes de Ling, et les Suédois qui leur ont emprunté certains exercices gracieux; évitons surtout d'invoquer encore, contre toute vérité, l'exemple du Danemark pour prouver que l'adoption de la gymnastique suédoise dans nos écoles serait néfaste à la prospérité de nos sociétés de gymnastique; d'autant plus que la société danoise la plus puissante s'exerce exclusivement à la gymnastique de Ling.

Le but essentiel des sociétés de gymnastique étant de rendre le mouvement, l'énergie et l'activité en honneur parmi les jeunes gens adultes, il faut rendre hommage aux hommes d'action, aux patriotes sincères et vigilants qui, par leurs persévérants efforts, ont créé et développé dans notre pays tant de vaillantes associations. Nous comprenons aussi que, fiers de leur œuvre, ils aient montré de la circonspection et quelque prudence à adopter les principes d'une méthode très peu

connue, trop généralement confondue avec la gymnastique médicale suédoise, méthode que l'on affirmait devoir être une cause destructive de leur travail ; mais que l'exemple pratique des sociétés danoises calme et leurs hésitations et leurs scrupules.

Et maintenant, que valent les gymnastes des sociétés suédoises, privés si malheureusement du rec, des anneaux, des parallèles?

Nous préférons rendre compte de l'impression reçue par Monsieur Mignot, le distingué Président honoraire de la Fédération belge de gymnastique, délégué à Copenhague, en 1898, aux fêtes internationales scandinaves de gymnastique et de sport ; il est difficile, en effet, de caractériser avec plus de justesse le type du gymnaste dressé par la méthode scientifique pure.

« Voici les gymnastes suédois ; cinquante jeunes gens
» superbes ! même perfection de forme, de musculature,
» d'allure, d'attitude; la même dignité que nos hôtes de 1877,
» de 1880 et ceux de Paris en 1899.

» La jeune génération est digne de ses aînées. »

Mais après avoir rendu compte en termes aussi remarquablement élevés et justes de la *perfection physique* des jeunes gens élevés depuis l'âge de 7 ans, assouplis et développés par la pratique constante et journalière du système de Ling, comment concevoir le reproche que l'écrivain adresse ensuite « à leur race de gymnastes si belle et si forte, de n'avoir fait ni un recul, ni un progrès ! » Les figures 83 et 88 permettront au lecteur d'en juger d'autant mieux que, dans son rapport, le délégué belge est très sobre de qualificatifs élogieux envers les autres sociétés présentes, exercées cependant aux engins ayant ses préférences.

La science, guide sûr, n'a jamais égaré ceux qui sincèrement lui ont demandé la voie du progrès.

Pour justifier leur but patriotique et mériter les encouragements des pouvoirs publics, les sociétés de gymnastique

devront adopter les principes de l'éducation physique scientifique, dès que ceux-ci seront appliqués, généralisés et unifiés à l'école, comme ils le sont à l'armée (1) ; entre lesquelles les sociétés doivent servir d'intermédiaire.

Concluons en affirmant que les membres des sociétés de gymnastique peuvent se délasser librement aux engins de leur choix ; mais nous souhaitons vivement que les principes scientifiques deviennent le guide et règlent toujours les méthodes choisies; la gymnastique conservera alors son but élevé et essentiel : le perfectionnement humain.

Les jeux et les sports.

Le meilleur couronnement de l'éducation physique, sa consécration la plus durable et la plus complète, c'est d'accoutumer la jeunesse à se livrer de bonne heure aux jeux et aux sports; car ceux-ci mettent en action, avec le plus d'intensité et dans des conditions particulièrement énergiques, viriles et variées, les facultés physiques et psychiques de l'être humain, contribuant ainsi à développer le *caractère*.

La décision, l'énergie, la volonté, le courage, l'audace, le sang-froid, la solidarité et la discipline, dans le domaine du caractère; de même que l'adresse, l'agilité, le coup d'œil, la vigueur, la santé et l'endurance, au point de vue physique, sont des qualités que l'on acquiert au plus haut degré, par l'accoutumance aux jeux et aux sports.

Aucun système de gymnastique ne peut remplacer, pour assurer la santé générale, développer le caractère et la volonté, l'habitude contractée dès la jeunesse de se livrer à des

(1) La réforme de l'éducation physique dans l'armée belge a été décidée en principe par le Ministre de la Guerre en janvier 1902 ; l'application de la méthode nouvelle date du 1er octobre de la même année.

jeux actifs et variés au grand air. Les sports constituent le véritable complément de toute gymnastique de développement et d'assouplissement.

Dans la Grèce antique, les exercices physiques, que l'on mêlait toujours étroitement aux travaux intellectuels, avaient pour but essentiel de développer la vigueur de la jeunesse par la pratique constante et régulière d'exercices virils, dont les applications étaient souvent utiles à la Patrie et à sa défense.

L'habitude de se livrer régulièrement à des jeux nationaux, très affaiblie chez certains peuples parce que leur aristocratie s'était arrogé le privilège presque exclusif de s'y livrer, a commencé à renaître, à se répandre et à se généraliser pendant le XIXe siècle; tandis que la noblesse, trop souvent, oubliait les énergiques traditions du passé.

Actuellement, une longue période d'inactivité physique, coïncidant malheureusement avec la vie d'usine, la consommation de l'alcool, l'abus du tabac et principalement l'extension des études classiques, ont engendré l'épidémie de névrose et de tuberculose moderne; les ravages en sont moins frappants peut-être, mais plus meurtriers, plus profonds et durables que ceux résultant des fléaux qui affligeaient le moyen âge : la famine, la lèpre, le choléra et la peste.

Tandis que chez les peuples germaniques et scandinaves, au début du XIXe siècle, l'on cherchait à réagir contre cette funeste apathie principalement par la gymnastique; les peuples anglo-saxons adoptaient de préférence les jeux et les sports pour assurer le développement physique et former le caractère de la jeunesse. Voilà l'un des secrets de la tendance de ces races vers l'hégémonie mondiale.

Certes, l'on gagne souvent à se rapprocher de la nature, c'est pourquoi les jeux et les sports constituent un puissant moyen d'éducation physique; mais de même qu'un jeune arbre gagne à être émondé avec intelligence, de même que le soutien temporaire d'un tuteur lui est souvent nécessaire pour guider sa première croissance, si un défaut originel ou une poussée

trop rapide courbent son tronc encore faible; de même les déviations et déformations originelles ou acquises par l'enfant ne peuvent être évitées ou disparaître, que par le guide sûr d'une gymnastique méthodique et précise, basée sur les sciences naturelles; comparaison qui s'applique tout aussi étroitement à son développement cérébral. La nécessité d'une bonne méthode de gymnastique est donc inéluctable pour la grande majorité des écoliers.

Néanmoins, la supériorité de l'accoutumance simultanée à des jeux, réside dans ce que les ébats en plein air sont empreints de plus de liberté, de variété et de plaisir; conditions qui permettent de s'y livrer pendant un temps fort long, sans lassitude.

Il paraît tout naturel, en effet, de pouvoir s'exercer pendant plusieurs heures consécutives, sans relâche, sans ennui et sans fatigue à l'exercice bienfaisant et salutaire du jeu de balle, du patinage ou du lawn-tennis, etc.; mais jamais aucun gymnaste, quelles que soient la méthode et la variété des appareils acrobatiques dont il pouvait disposer, n'a pu s'exercer régulièrement pendant un temps aussi long, dans les conditions psychologiques et salutaires qui caractérisent les jeux. De plus, le jeune homme qui a pratiqué de bonne heure les jeux sportifs, conservera longtemps dans la vie le besoin agréable et salutaire de s'y livrer. C'est ce que l'on a compris en Suède, où la gymnastique est cependant beaucoup plus agréablement et plus fréquemment enseignée à la jeunesse que dans notre pays.

Enfin, les jeux exercent de façon naturelle, sur les deux jambes en règle très générale; tandis que les exercices à nos quatre agrès constituent « un sport aérien » basé sur la loi du moindre effort, et dont l'effet sur le caractère et la volonté est nul, comme l'exprime judicieusement le docteur Tissié.

Les jeux et les sports exécutés exclusivement comme moyen d'éducation physique sont donc insuffisants en principe; d'autant plus qu'une méthodique progression leur étant diffici-

lement applicable, de nombreux accidents se produisent chez les jeunes gens qui s'y livrent exclusivement, à cause surtout du manque d'assouplissement et d'entraînement préalables par la gymnastique. Supposons que la gymnastique n'ait pas contribué à assurer progressivement l'équilibre, ainsi qu'un assouplissement de l'articulation du poignet permettant de relever la main à angle droit sur l'avant-bras, comme dans la station renversée sur les mains ouvertes et étendues (fig. 9, p. 23); une simple chute en arrière se produisant au patinage, par exemple, fléchira de force l'articulation et provoquera peut-être une entorse du poignet. De même, l'insuffisance d'exercices énergiques pour les muscles latéraux peut déterminer des tours de reins et autres accidents résultant des efforts faits pour reprendre l'équilibre brusquement perdu.

Il est nécessaire que les jeux soient toujours proportionnés aux forces, au développement et au sexe de la jeunesse. Mais l'inconvénient le plus fréquent et le plus redoutable des jeux sportifs et de l'escrime exécutés de bonne heure sans méthode, c'est le *surmenage,* qui leur enlève non seulement tout effet bienfaisant, mais encore ruine promptement l'organisme et tout particulièrement le cœur.

Un remède contre cet abus, serait l'interdiction des concours publics pour les jeunes gens n'ayant pas atteint leur complet développement, spécialement pour les jeux qui exigent de l'endurance. En effet, l'adolescent pendant toute la durée de la croissance du corps possède des organes non seulement petits, mais faibles et imparfaits, et il faut bien se garder de les surmener sous peine d'entraver leur développement normal ultérieur. D'ailleurs, le jouvenceau n'a nullement besoin du stimulant des concours pour se livrer passionnément aux jeux et aux sports, il a plus d'amour-propre et d'entrain que de résistance organique.

Jamais l'adolescent n'était admis à participer aux jeux olympiques de la Grèce antique, bien qu'il y fût préparé dès son enfance; seul l'homme fait, vers l'âge de 25 ans, était admis

à ces joutes athlétiques, parce que seul il pouvait y participer sans altérer ou détruire son organisme.

L'exagération dans l'exécution des exercices sportifs est un écueil grave contre lequel donne facilement la jeunesse, lorsque l'éducateur inexpérimenté n'en connaît pas le danger.

Les Anglais, qui excellent dans la pratique des jeux comme moyen éducatif énergique de la jeunesse, savent, par suite d'une longue expérience pratique, rendre très méthodique l'entraînement aux différents sports athlétiques, de façon à obtenir le maximum de résistance et de vigueur à une époque précise, sans atteindre au surmenage. En effet, un exercice régulier et progressif, concordant avec une alimentation très étudiée, permet de reculer insensiblement le moment où se manifeste la fatigue ; mais l'on a expérimentalement éprouvé qu'il existe une limite à ce régime même, et qu'un long repos s'impose à intervalles réguliers, sous peine d'usure et d'affaiblissement de l'organisme. Il faut donc en conclure que, malgré le caractère de liberté relative qui doit présider aux jeux, il est indispensable que le pédagogue sache les diriger, les régler avec modération et méthode. Bien entendu, la brutalité, la violence, comme la passion sans frein, doivent toujours en rester proscrits. Il faut cependant s'élever contre la crainte exagérée des petits accidents qui surviennent fatalement lorsque le jeune homme se livre aux jeux avec entrain et énergie ; car en échange de quelques inévitables plaies et bosses, il acquiert un corps sain et vigoureux, une santé robuste. Nous-même, nous nous félicitons encore d'avoir participé, pendant quatre années de notre enfance et malgré de très nombreuses plaies et bosses, à une méthode d'éducation physique vraiment virile, basée sur les jeux et les sports, au Collège des Joséphites de Melle-lez-Gand.

Il est permis de conclure de ces considérations que seul l'enfant parfaitement constitué pourra, sans inconvénient sérieux, se borner à s'exercer aux jeux variés du grand air ; tandis que pour l'ensemble de la jeunesse scolaire, particu-

lièrement dans les villes, la gymnastique est indispensable pour la préparation intégrale du corps à l'exécution, sans danger, d'applications physiques quelconques.

S. M. le Roi Léopold II, comprenant toute l'importance des jeux et des sports pour l'avenir de la nation belge, s'en est fait le protecteur et le promoteur prévoyant. Déjà de très nombreuses et florissantes sociétés de sports existent en Belgique, et l'habitude des jeux s'y propage rapidement ; mais il est regrettable que l'État et les Administrations communales ne facilitent pas davantage cette heureuse tendance, en dotant les écoles de matériel de jeux et en créant de vastes espaces gazonnés, mis gratuitement ou à peu de frais à la disposition des sociétés et des écoles qui ne peuvent louer des terrains à grands frais.

Nos plaines d'exercices militaires sont géneralement l'après-midi et le dimanche à la disposition de la jeunesse des grandes villes ; mais bien peu de cercles de sports et de directeurs d'école songent à cette bonne aubaine, que l'on devrait plus généralement faire connaître au public. L'autorité militaire a tout intérêt à ce que les jeunes gens des villes, qui parfois donnent jusqu'à 50 p. c. d'impropres au service militaire, puissent pendant la durée de la croissance, s'exercer de façon à diminuer l'importance inquiétante de cette navrante statistique, qui devrait dessiller les yeux de tous ceux qui ont à cœur l'avenir du peuple belge.

Les jeux et les sports en Suède.

Berceau de la gymnastique scientifique moderne, la Suède ne ressentit point aussi impérieusement que d'autres pays, la nécessité d'attirer la jeunesse vers les jeux nationaux et sportifs, qui cependant avaient été très répandus à l'époque de la grande période de l'histoire de ce pays. Néanmoins, les rigueurs d'un hiver prolongé créent, dans les régions septentrionales, la

tendance à une sorte d'hivernage, aussi funeste à l'habitant de la campagne qu'à celui des villes. Telle était la situation il y a vingt ans à peine, quand le lieutenant-colonel Balck, premier professeur à l'Institut central de gymnastique de Stockholm, le digne continuateur de l'œuvre géniale de Ling, se fit l'apôtre de la vie au grand air, allant de ville en ville prêcher la croisade en faveur des jeux et des sports. Grands admirateurs de la nature (fig. 89) avec laquelle ils sont sans cesse en contact



Fig. 89.

pendant l'été, ses compatriotes, dont le tempérament est calme mais énergique, se laissèrent rapidement convaincre.

Aujourd'hui, il n'est guère de Suédois qui ne se livre, en toutes saisons, aux exercices en plein air; et la campagne, naguère presque déserte pendant le long hiver septentrional, est actuellement sillonnée de sportsmen passionnés.

Il existe à Stockholm un jardin réservé exclusivement aux jeux, et dont la création est due à l'initiative privée. Cette vaste installation, nommée « Idrotts parken » peut être considérée comme un véritable modèle, aussi bien par sa disposition générale, que par les charmants et confortables pavillons qui

y sont édifiés pour permettre de se délasser par le mauvais temps (fig. 108 et 109). Les pistes concentriques, d'une superficie de six hectares, entourent les pelouses de façon à permettre tous les genres de sports. En hiver, pistes et terre-pleins peuvent être inondés et présentent une surface glacée parfaitement lisse, remise chaque jour en état.



Fig. 90.

Les sports d'hiver.

Le toboggan. — En hiver, le jeu de prédilection de l'enfant est le toboggan, minuscule petit traîneau, composé d'un plancher surélevé de 20 centimètres par deux lames en fer formant patins. Couché sur ce petit véhicule, qu'il traîne au sommet des monticules, il dévale ensuite les pentes neigeuses des parcs urbains ou des côteaux vers la nappe glacée des lacs et des fiords. Grâce à la vitesse acquise, ces petits véhicules glissent légèrement, tandis qu'au moyen d'un léger contact du pied

avec la neige, vers l'arrière, l'enfant peut modifier aisément la direction du toboggan (fig. 90).

Mais bien vite les bambins recherchent la difficulté, et, lancés en pleine vitesse au coude d'un chemin escarpé, le petit traîneau escalade, en une courbe hardie, un plan incliné de neige et de glace qui le reporte dans la direction nouvelle. Toutefois le plaisir n'est complet que lorsque, grâce à une brusque dénivellation du sol, l'élan emporte le traîneau dans



Fig. 91.

l'espace à quelques mètres au-dessus d'une nappe glacée, sur laquelle il retombe légèrement, glissant ensuite comme une fusée pendant une centaine de mètres, sur la surface polie du fiord ou du lac.

Le traîneau. — Le traînage, dans les climats septentrionaux, est un moyen de locomotion remplaçant complètement le roulage, aussi bien dans la grande ville, comme à Stockholm (fig. 91), que dans les campagnes, où l'accumulation des neiges, parfois sur plusieurs mètres d'épaisseur, exige alors pour la traction des traîneaux l'emploi du renne (fig. 92),

dont la conformation des pieds limite l'enfoncement dans la neige.

La surface glacée des fiords et des lacs entrave la navigation pendant plusieurs mois durant l'hiver ; mais elle constitue néanmoins un moyen de communication précieux pour le traînage, exclusivement employé pour assurer l'exploitation des forêts du Nord : la branche la plus importante du commerce suédois, pour laquelle l'insuffisance



Fig. 92.

des neiges peut prendre les proportions d'un désastre économique.

Traîneau à voile. — Les sportsmen utilisent également un traîneau à voile supporté par trois patins d'acier, dont celui d'arrière sert à diriger l'esquif et fait corps avec le gouvernail. Lorsque la surface glacée est bien unie, le moindre vent emporte cette frêle embarcation avec une vitesse qui exige du nautonnier habileté et sang-froid. Qu'une crevasse, une solution de continuité se présente dans l'étendue glacée, un vigoureux coup de barre fait virer l'embarcation presque sur place.

Le sportsman novice qui n'aurait pas pris la précaution préalable de se coucher en se cramponnant aux rebords de la nacelle, serait projeté infailliblement à quelques dizaines de mètres dans la direction primitive.

L'élégant et léger traîneau à voile que représente la figure 93, vogue sur la surface du fiord Askrike, sur les immenses solitudes glacées duquel il semblait voler.

Ces traîneaux affectent des formes très variables, et le peuple



FIG. 93.

s'en construit même de rudimentaires, car les sports en Suède ne constituent guère le privilège des riches. C'est d'ailleurs un des principaux mérites du lieutenant-colonel Balck, d'avoir étendu sa croisade pour le mouvement et la vie au grand air, à la jeunesse des classes populaires. La diminution de la consommation de l'alcool en Suède a été favorablement influencée par cette tendance qui, en laissant encore des ressources pour des plaisirs salutaires et moraux, contribue à donner plus de santé, de bien-être et par conséquent de bonheur.

Patinage à la voile. — Les grands espaces glacés favorisent aussi le patinage à la voile, un sport qui donne l'une des sensations les plus recherchées de la vie sportive : la vitesse (fig. 94 et 95). Pour fendre l'espace avec cette vaste aile blanche servant simultanément de propulseur, de balancier et de gouvernail, il faut une grande stabilité dans l'équilibre et de la présence d'esprit; car, de même que l'oiseau emporté par la bourrasque ploie ses ailes devant son impuissance à résister au



Fig. 94.

vent, le patineur doit parfois jeter loin de lui cette aile puissante qui l'emporte dans une course vertigineuse, dont il ne peut toujours parvenir à modérer l'action en mordant la glace de ses patins.

Une excursion à patins sur les fiords ou les lacs suédois ne ressemble guère aux séances de patinage sur nos canaux ou nos étangs; l'imprévu et la variété y tiennent une large place, et l'audace des sportsmen, pour atteindre au but à tout prix, est parfois extrême.

Le principal attrait du sport n'est-il point précisément de vaincre la difficulté, quelle qu'elle soit; et n'est-ce point

cette tendance qui en fait un aussi excellent éducateur du caractère ?

Ce fut lors d'une excursion organisée sur le labyrinthe de fiords qui s'étend à l'est de Stockholm, que nous pûmes le mieux constater l'état d'âme du sportsman suédois, quand un obstacle se dresse sur sa route. Un chenal venait d'être ouvert par un navire « brise-glace » et les glaçons flottaient sur la passe indéfinie. Personnellement, nous avions renoncé à



Fig. 95.

atteindre le but que s'étaient proposé quelques-uns de mes camarades de l'Institut de gymnastique : la visite d'un célèbre établissement industriel ; mais déjà deux reconnaissances partaient, l'une à droite, l'autre à gauche, pour aller à la recherche d'un passage praticable. Ce fut bientôt fait : les glaçons flottants s'étaient rapprochés en certains points, sans toutefois s'être encore bien réunis les uns aux autres ; nos compagnons n'hésitèrent point à sauter de glaçon en glaçon, l'eau clapotant parfois sur leurs talons. Ils expliquèrent avec grand calme que le danger était très relatif, puisque l'expédition était pourvue de cordes et de crochets destinés à harponner la glace en cas

de chute dans l'eau! Nous louâmes beaucoup la sage prévoyance de nos compagnons de route, espérant cependant ne point recevoir expérimentalement la démonstration de cet ingénieux et réfrigérant sauvetage.

Les skis. — Les skis, longs patins en bois appelés « shidor » en suédois, constituent en hiver le moyen de locomotion le plus utile et le plus généralement répandu dans une grande



Fig. 96.

partie de la Suède. De même que le roulage est forcément remplacé par le traînage, il serait lent et difficile, pour le piéton, de circuler dans les campagnes recouvertes d'un épais manteau de neige, sans le secours des skis; car il courrait le risque de s'enliser à chaque pas.

Les skis se composent de minces lames de bois, recourbées vers l'avant, afin de franchir, sans les heurter, les petites aspérités du sol; ils ont deux à trois mètres de longueur, huit centimètres de largeur et trois centimètres d'épaisseur au centre, pour s'amincir vers les extrémités à un centimètre à peine.

Un peu en arrière du centre de gravité du ski, l'extrémité du pied s'engage sous une solide courroie fixe, à droite et à gauche de laquelle des lanières, ou encore un solide jonc recourbé dans lequel s'engage le pied, maintient celui-ci au-dessus du talon, qui doit rester libre pour permettre la translation par des glissées parallèles et successives. Afin de mieux assurer le pied dans la courroie fixe du ski, le coureur chausse des brodequins d'un modèle lapon, dont les bouts sont recourbés vers



Fig. 97.

le haut. La pointe du pied doit maintenir constamment le ski en contact avec la neige, tandis que la propulsion est obtenue par la flexion alternative des genoux, aidée, principalement dans les montées, par l'appui que donne un ou deux bambous ferrés et munis de rondelles en cuir; afin de mieux mordre le sol, tout en évitant un enfoncement exagéré dans la neige.

Ce mécanisme est bien indiqué par les figures 96 et 97, prises sur un fiord au nord de Stockholm; elles représentent précisément les deux obligeants officiers de la Garde de Svéa qui nous initièrent à cet utile moyen de locomotion.

En terrain horizontal, l'impulsion acquise permet au coureur expérimenté — « shidlöpare » —, d'atteindre la vitesse d'un cheval au petit trot; et, en terrain accidenté, de couvrir des étapes journalières moyennes de 75 kilomètres.

Toujours le parallélisme des patins doit être rigoureusement maintenu pendant la propulsion, car le croisement des extrémités recourbées détermine infailliblement une chute, qu'heureusement amortit la neige; c'est précisément cette circonstance qui nous a permis d'atteindre le chiffre respectable de 35 culbutes en trois heures, lors de notre première sortie « på shidor ». Cette leçon, commencée sur la surface horizontale d'un lac, s'était d'ailleurs continuée par monts et par vaux, à travers bois et collines. L'attrait sportif du ski réside surtout dans la possibilité de ne connaître aucun obstacle à la marche, et d'arriver à dévaler du haut de pentes longues et abruptes avec une vitesse qui peut devenir si grande, que le lapon, armé seulement d'une pique, l'utilise pour atteindre le loup à la chasse.

Dans les descentes, la glissade sur ces longues et minces lames de bois devient tellement vertigineuse, que la respiration en est rendue difficile ; le bâton alors, de propulseur devient un guide et même un frein puissant, mordant la neige durcie de sa pointe ferrée. Mais un obstacle inattendu surgit inopinément : roc, arrachement brusque et trop élevé du sol, tronc d'arbre ; une chute volontaire immédiate en pleine neige peut seule alors sauver l'audacieux sportsman, encore doit-il savoir s'y décider à temps.

Les montées s'opèrent de façon moins périlleuse et moins sensationnelle ; elles constituent le revers de la médaille pour le « shidlöpare » qui, pour éviter les glissades en arrière, doit adopter le mode de locomotion latéral du crabe ou la marche croisée, avec une obliquité proportionnée à l'inclinaison de la montagne, les skis formant en quelque sorte escalier dans la neige.

Dans les régions septentrionales, et principalement en Laponie, l'habitant muni des skis s'attèle au renne, afin de

franchir de grands espaces sans fatigue. Ce moyen original de locomotion est devenu un sport plus au sud du pays, où le renne est souvent remplacé par le cheval qui, grâce aux ingénieuses ferrures à glace adoptées dans l'armée suédoise, peut évoluer sur la glace comme sur une plaine d'exercice. La figure 98 représente le lieutenant d'artillerie Carlberg, vainqueur en 1901 d'un raid de 70 kilomètres, couru en 2 h. 30' entre Stockholm et Upsal.



Fig. 98.

L'infanterie, stationnée dans le centre et le nord de la Suède, est réglementairement exercée à courir sur les skis, comme le représente le cliché 99 montrant une section de recrues visiblement novices dans cet art, qui rejoint la garnison de Stockholm après une expédition mouvementée exécutée sans armes ni bagages. Mais lorsque les chutes ne sont plus qu'exceptionnellement à craindre, le soldat est rompu à cet exercice, et c'est bientôt complètement équipée et armée que la troupe manœuvre et combat sur les skis avec ordre et célérité.

Nous avons affirmé que certains sports, très populaires et très répandus en Suède, exigent une vigueur, une audace,

un sang-froid exceptionnels; le sport auquel nous faisions surtout allusion est le *saut* exécuté au moyen des skis sur les pentes abruptes des collines neigeuses.

Le sportsman se place au sommet d'une colline très escarpée, de 150 à 200 mètres de hauteur, présentant sur son flanc une brusque dénivellation rocheuse, et dont la pente s'infléchit ensuite pour s'éteindre insensiblement vers une surface plane. Le sauteur sur skis se laisse glisser sur les longs



Fig. 99.

patins avec une vitesse sans cesse croissante, qui atteint bientôt celle d'un cheval de sang lancé en pleine charge; il arrive ainsi en un point où brusquement le sol se dérobe sous lui. Lancé dans l'espace comme une flèche, l'audacieux sauteur décrit une courbe descendante dans l'air, pour ne retomber sur le flanc de la montagne que 15, 25 et même 30 mètres plus loin; ce record a été atteint par un sauteur norvégien (fig. 103).

Au moment où se termine ce saut titanesque sur le flanc abrupt de la colline, la chute se transforme presque entièrement en une augmentation brusque de la vitesse acquise, imprimant ainsi au sauteur un élan vertigineux.

Les concours de sauts de Saltjöbaden, en 1899, réunissaient une centaine de concurrents. Au moment où chaque sauteur



Fig. 100.



Fig. 101.

va se laisser glisser du haut de la montagne (fig. 100), une sonnerie de trompette, répétée ensuite au bas de la pente (fig. 101) fait retentir les airs pour annoncer que la route est libre.

Le public, massé sur la glace du fiord et sur des gradins placés à mi-côte, applaudit aux meilleurs sauteurs, ceux qui parviennent à augmenter l'amplitude du saut par un vigoureux coup de jarret donné au moment de quitter le sol. Mais les bravos accueillent surtout les concurrents qui savent conserver une attitude correcte, un équilibre parfait — et il s'en trouve souvent — pendant ce véritable vol d'oiseau exécuté dans l'espace. La figure 102 représente un sauteur suédois à Saltjöbaden, près



Fig. 102.

de Stockholm, et la figure 103 un sauteur norvégien sur la belle et large piste de Holmenkoll, près de Christiania.

Presque toutes les villes de la Scandinavie organisent annuellement des concours de saut sur skis, et, bien souvent, Sa Majesté le Roi Oscar II et les Princes de la famille royale, honorent de leur présence ces fêtes qui célèbrent et exaltent l'énergique éducation physique de la nation.

Mais comment donc ces sportsmen audacieux peuvent-ils exécuter ces sauts prodigieux là où d'autres se briseraient bras et jambes? La raison en est simple : ces jeunes gens ayant fait de la gymnastique rationnelle régulièrement pendant toute leur

jeunesse, ont le corps merveilleusement développé, robuste et assoupli ; les jambes, les reins et tous les muscles qui contribuent au maintien de l'équilibre sont énergiquement et complètement exercés.

Tels sont les résultats que produit cette « *gymnastique de malade* », comme l'appellent certains détracteurs fort mal



Fig 103.

renseignés ou inspirés, qui confondent sans doute encore la gymnastique médicale et orthopédique suédoise avec la gymnastique pédagogique suédoise, l'une et l'autre malheureusement encore fort mal connues en Belgique (1).

---

(1) Guidé par les travaux du personnel distingué de l'Institut physiologique Solvay, le progrès s'affirmera sûrement en Belgique.

Indépendamment de quelques Instituts médicaux dirigés par des Suédois, nous devons citer encore, à Bruxelles, l'Institut médical orthopédique Zander, dirigé par M. le Dr Le Marinel.

Les sports en été.

La natation. — Le sol sillonné de fleuves, de rivières, recouvert de lacs innombrables aux eaux limpides, la côte parsemée d'une infinité d'îlots et dentelée capricieusement par la mer pour former les fiords gracieux qui la pénètrent profondément, la Suède est, pendant la courte mais chaude saison estivale, le pays idéal pour se livrer aux plaisirs du canotage et de la natation ; ce dernier étant l'un des exercices les plus complets et les plus salutaires qui soient.

Le citadin en villégiature, aussi bien que le gentilhomme campagnard, se construisent invariablement sur les bords de l'eau une confortable cabine en bois, permettant l'accès aisé de l'eau pour les bains journaliers; tandis que dans les campagnes, ces discrètes installations sont plus généralement remplacées par un tapis de mousse ou de gazon, protégé par quelque arbrisseau touffu.

Dans les villes, les écoliers sont conduits chaque semaine pendant l'été au bassin de natation. Ce sont les professeurs, tous excellents nageurs, qui donnent la leçon de natation, secondés par les meilleurs nageurs qui aident les moins habiles. Puis, sans perdre de vue le côté utilitaire, l'on enseigne encore pratiquement aux élèves comment il faut sauver une personne tombée à l'eau, suivant qu'elle se débat encore ou que l'asphyxie a déjà paralysé ses mouvements. Vient ensuite le sauvetage mutuel d'après des principes exposés et démontrés pratiquement. Parfois le professeur se jette à l'eau, pousse un grand cri et feint une noyade ; les élèves les plus proches se précipitent à son secours, et l'on assiste alors au spectacle peu banal de gamins de 12 à 15 ans ramenant leur instituteur sur la berge. Enfin, le professeur explique, puis montre pratiquement le mécanisme de la respiration artificielle.

Voilà comment, en Suède, la leçon de natation est enseignée aux collégiens ; aussi ne faut-il guère s'étonner si cette méthode,

mieux que celle qui s'enseigne uniquement sur une chaise à sangles dans les gymnases, produit des hommes sachant nager et pouvant être éventuellement utiles à eux-mêmes et à leurs semblables.

Mais la natation, simple exercice hygiénique pour la majorité des habitants, devient un sport pour certaines sociétés qui



Fig 104.

ont fait une réputation méritée à l'école de natation suédoise. L'audace des plongeurs est surtout remarquable, et l'on assiste presque journellement, dans les bassins de natation, à des plongeons exécutés d'une hauteur de 15 à 20 mètres, et au delà (fig. 104). La chute s'exécute parfois les bras étendus latéralement, pour ne les joindre au-dessus de la tête qu'au moment d'atteindre la surface de l'eau, afin d'habituer le plongeur à mesurer le trajet dans l'espace.

Jeux olympiques. — Quelques sports originaires de la Grèce antique ont été introduits récemment en Suède par le lieutenant-colonel Balck, notamment le lancement de la boule (fig. 105) et du disque en fer (fig. 106) ; la première doit être lancée en une seule foulée, le second sans sortir d'un cercle de deux mètres de diamètre tracé sur le sol. Le plus élégant de ces jeux anciens est incontestablement le jet du javelot (fig. 107), hampe en bois terminée par une pointe métallique, pouvant



Fig. 105.

être lancée à 50 mètres de distance par un homme vigoureux et exercé. Faut-il ajouter que non seulement tous ces exercices doivent s'exécuter successivement des deux mains, mais que la correction de la position conservée pendant leur exécution intervient largement pour déterminer les mérites des concurrents. Les incorrections dans la forme sont d'ailleurs un indice certain d'une vigueur ou d'un assouplissement insuffisants, provoquant un manque d'équilibre, d'aisance et de sûreté dans les exercices.

Presque tous les sports modernes commencent également à être en honneur en Suède, et il est permis de dire qu'aussi bien

dans les cours des écoles primaires ou moyennes, que sur les vastes pelouses dépendant des grandes universités, la jeunesse



Fig. 106.



Fig. 107.

se délasse régulièrement à des jeux qui varient suivant l'âge et la saison.

Dans l'armée même, les chefs s'efforcent de faire bénéficier

les soldats de l'effet puissant et salutaire des jeux et des sports pour développer la vigueur générale et le caractère. Les régiments et les compagnies possèdent souvent un matériel spécial à cet usage, et il n'est pas rare de voir des gradés ou des soldats s'exerçant à des jeux variés, sur les plaines d'exercices ou dans les cours des casernes. L'on met à profit l'époque du « régiments mötet » qui réunit annuellement les hommes du service personnel et général, et l'on organise de grands



Fig. 108.

tournois militaires pour lesquels les parcs de sports privés sont mis gratuitement, c'est-à-dire patriotiquement, à la disposition de l'autorité militaire. La lutte (fig. 108), la course pédestre et d'estafette, la vélocipédie, les sauts en longueur et en hauteur, la traction de la corde par équipe (fig. 109), ainsi que bien d'autres sports, sont les principaux attraits de ces fêtes auxquelles assistent parfois S. M. le Roi et des Princes de la famille royale.

Les prix dans les concours scandinaves consistent souvent en « bägare », coupes en argent dont la grandeur, la richesse de la ciselure et de la gravure, varient avec l'importance du concours.

Équitation. — Sauf dans la province de Scanie, située au sud de la Péninsule, l'équitation est peu répandue en Suède; l'élevage du cheval y est d'ailleurs difficile et les longs hivers sont peu favorables aux exercices équestres. Néanmoins, les instructeurs militaires sont souvent des écuyers consommés, dont quelques-uns ont suivi pratiquement les cours et conservé les traditions des grandes écoles de cavalerie de la France, de l'Allemagne et de l'Autriche. Aussi, le dressage, la conduite



Fig 109.

et l'entraînement du cheval atteignent-ils dans l'armée un très grand degré de perfection.

Le gentleman est seul admis à courir sur les champs de course suédois, et l'officier y participe toujours revêtu de son uniforme. Ces concours sont une école d'énergie et d'activité dans un art utile, et toute spéculation ou combinaison financières en sont rigoureusement écartées.

Nous avons assisté à un très intéressant carrousel qui eut lieu dans « Idrotts Parken », lors d'une grande fête militaire. Les sous-officiers et les cavaliers de la garnison, notamment ceux de la Garde Royale à cheval (fig. 110), participaient à ce tournoi.

Le long de la grande piste, l'on avait planté, à 15 mètres de distance, des poteaux sur lesquels étaient déposés de petits cubes en bois de huit centimètres de côté; le dernier de ceux-ci, placé devant la tribune royale, étant remplacé par une boule en cire de la grosseur d'une orange. Lancés au galop et le sabre placé en garde, les cavaliers, passant alternativement à droite ou à gauche des poteaux devaient, tantôt d'un coup d'estoc, tantôt d'un coup de taille, abattre les petits cubes



Fig. 110.

en bois; tandis que la boule devait rester piquée à la pointe du sabre. Une cinquantaine de cavaliers environ figurèrent avec honneur dans ce carrousel, et plusieurs d'entre eux, ayant rempli toutes les conditions du concours, durent barrer pour le premier prix.

Nous eûmes plus tard l'occasion d'assister à une expédition équestre d'un caractère particulièrement original et audacieux. Les jeunes officiers du 1er régiment d'artillerie de Svéa, réunis au polygone de tir de Marma, où nous reçûmes une très cordiale hospitalité, organisèrent pendant notre séjour une chevauchée traditionnelle, qui montre le degré de hardiesse de

ces jeunes gens et leur mépris du danger. Montés sur des chevaux de troupe dépourvus de tout autre harnachement qu'un bridon, ils exécutent la nuit, à travers bois et bruyères, une sorte de steeple-chase à la poursuite d'un camarade muni d'une lanterne. Pour se rendre mutuellement visibles dans l'obscurité, les poursuivants revêtent une chemise par dessus l'uniforme et se coiffent d'un turban blanc.

Rarement ces expéditions se terminent sans quelque chute et, ce soir-là, deux officiers manquaient à l'appel des participants au retour de cette dangereuse équipée. L'un d'eux revint bientôt assez ingambe, et l'on allait se déterminer à se mettre à la recherche du second, quand il survint légèrement éclopé d'un panache exécuté par son cheval en pleine nuit dans la forêt.

Quant aux chevaux, l'autorité militaire estime qu'une éducation équestre énergique des officiers ne peut être assurée sans quelques sacrifices, voire même de temps à autre la mise hors de service d'une monture ; et le général inspecteur de l'artillerie qui se trouvait précisément au camp, après avoir assisté devant le mess au défilé des sportsmen, toujours en costume caractéristique, eut soin de féliciter chaudement les jeunes officiers de leur entrain, constatant que l'équitation énergique était toujours en honneur parmi eux.

Le canotage. — Le sport le plus généralement répandu pendant la saison estivale, est le yachting. Le citadin, s'installant en été sur les rives d'un lac ou d'un fiord, dispose toujours d'une embarcation et souvent même d'un yacht de course.

Chaque année, de grandes régates internationales sont organisées par la grande société de sport nautique : « Svenska Segel Sällskapet » ; elles ont lieu généralemenf entre la capitale et la petite baie sablonneuse de Sandhamn, située sur le rivage de la mer.

Les courses qui eurent lieu au mois d'août 1899, de Sandhamn vers Stockholm, se firent par un temps superbe, et il nous serait difficile de décrire l'inoubliable spectacle offert par ces innombrables et gracieuses voilures blanches glissant entre

l'azur de l'eau et du ciel, au milieu des pittoresques îlots de l'archipel suédois.

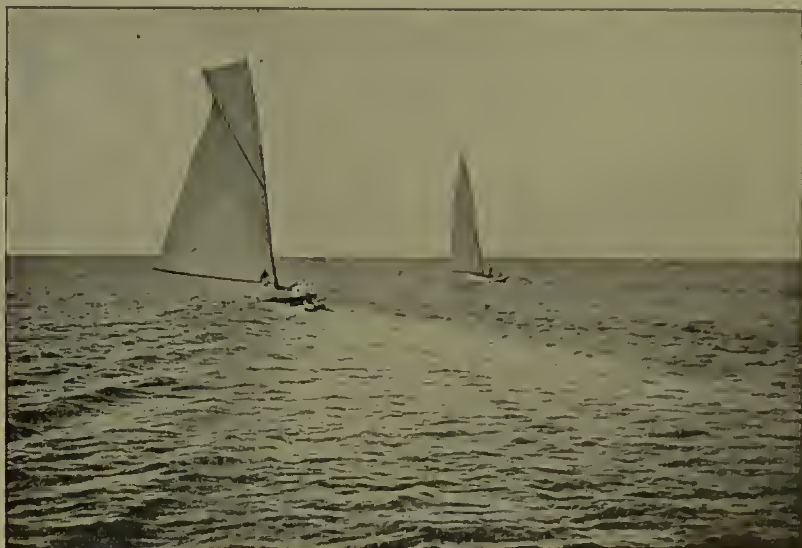


Fig. 111.



Fig. 112.

A la tombée du jour la course était terminée, et quelques vapeurs remorquèrent vers la capitale, en longs et gracieux chapelets, les frêles embarcations.

Lentement, dans la nuit, les mâts, les vergues s'illuminèrent d'une infinité de lanternes vénitiennes, tandis que sur les ponts flamboyaient de multicolores feux de Bengale.

Lorsque l'on a vu dans toute son ampleur cette vie sportive si variée, dans le cadre majestueux de la Nature scandinave, au grand air, sous les rayons vivifiants du soleil, l'on a la conscience que c'est bien le complément rationnel, le digne couronnement d'un SYSTÈME D'ÉDUCATION PHYSIQUE PARFAIT.



FIG. 113.

CONCLUSION

Le système de gymnastique suédois, créé par Ling et perfectionné pendant un siècle par ses successeurs, sous l'égide du célèbre Institut royal de gymnastique de Stockholm, véritable Université de l'éducation physique, est, nous pouvons l'affirmer, le premier et le seul système moderne reposant sur des bases rigoureusement scientifiques; seul il possède une méthode d'enseignement digne de ce nom, méthode qui a su complètement s'affranchir du fétichisme de l'engin. C'est pourquoi, depuis un demi-siècle, la presque totalité des nations civilisées a envoyé à Stockholm des missions qui, toutes, ont approuvé les principes de la gymnastique suédoise. Il est permis de dire, d'une façon générale, que les méthodes de gymnastique actuellement en honneur dans d'autres pays, doivent ce qu'elles ont de meilleur au système de Ling, dont l'influence salutaire se propage chaque jour davantage.

Ce système, à la perfection scientifique duquel aucun autre n'a encore atteint, s'est développé et complété sous l'impulsion d'érudits, dans une université où l'enseignement pratique et l'instruction théorique ont été constamment unis à l'expérience; celle-ci venant confirmer sans cesse les principes et éclairer, par l'étude des résultats obtenus, les voies qui ont rendu la méthode suédoise intensive, complète et réellement physiologique.

Les Suédois ont compris que l'éducation physique de la jeunesse devait être confiée à des hommes instruits, et non

à des empiriques imbus de routine, quels que fussent d'ailleurs leur zèle et leur dévouement professionnels. L'enseignement de la gymnastique en Suède, et dans les pays où cette admirable méthode a été adoptée, doit sa supériorité à la valeur scientifique de ses professeurs, qui savent toujours exactement ce qu'ils font et pourquoi ils le font. Une méthode basée sur la science ne peut être fructueusement enseignée que sous la direction d'un homme instruit dans les sciences sur lesquelles elle est basée.

Nous en concluons que toute réforme sérieuse de l'éducation physique en Belgique doit commencer par la création d'un *Institut supérieur normal d'éducation physique,* élevé à la hauteur d'une Faculté Universitaire ; toute tentative sérieuse de rénovation serait sinon vaine et illusoire.

Nous croyons fermement que l'éducation physique de la jeunesse belge exige cette institution, et nous souhaitons qu'avec l'aide puissante de la Dynastie, — qui a vivement déjà attiré l'attention des Pouvoirs publics sur l'importance d'une sérieuse organisation de l'éducation physique pour l'avenir de la nation, — nous saurons nous décider à créer, pour nos écoles et pour l'armée, une pépinière de professeurs dignes de cette haute mission patriotique et humanitaire.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

La gymnastique suédoise

CHAPITRE PREMIER

CHAPITRE II

CHAPITRE III

CHAPITRE IV

DEUXIÈME PARTIE

L'Éducation physique complémentaire

CHAPITRE PREMIER

CHAPITRE II

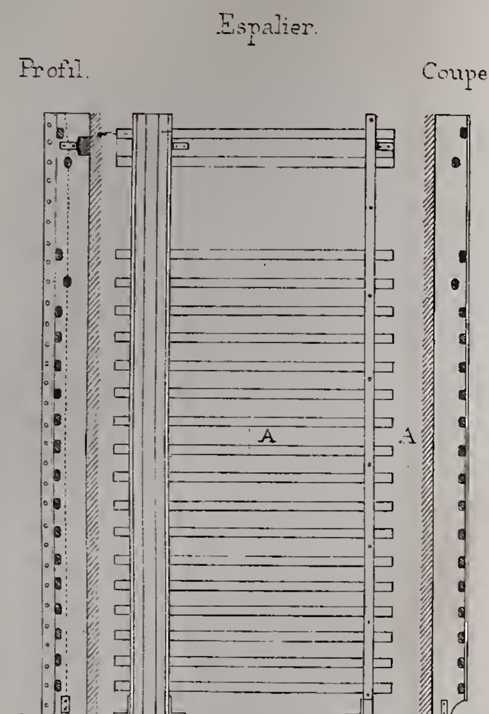


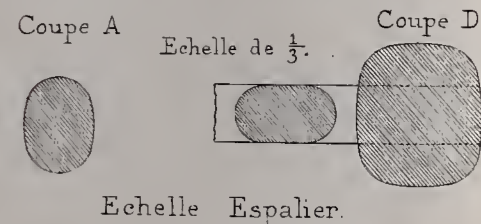


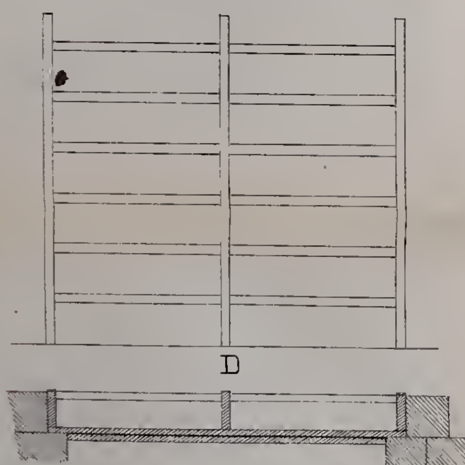
PLANCHE IV

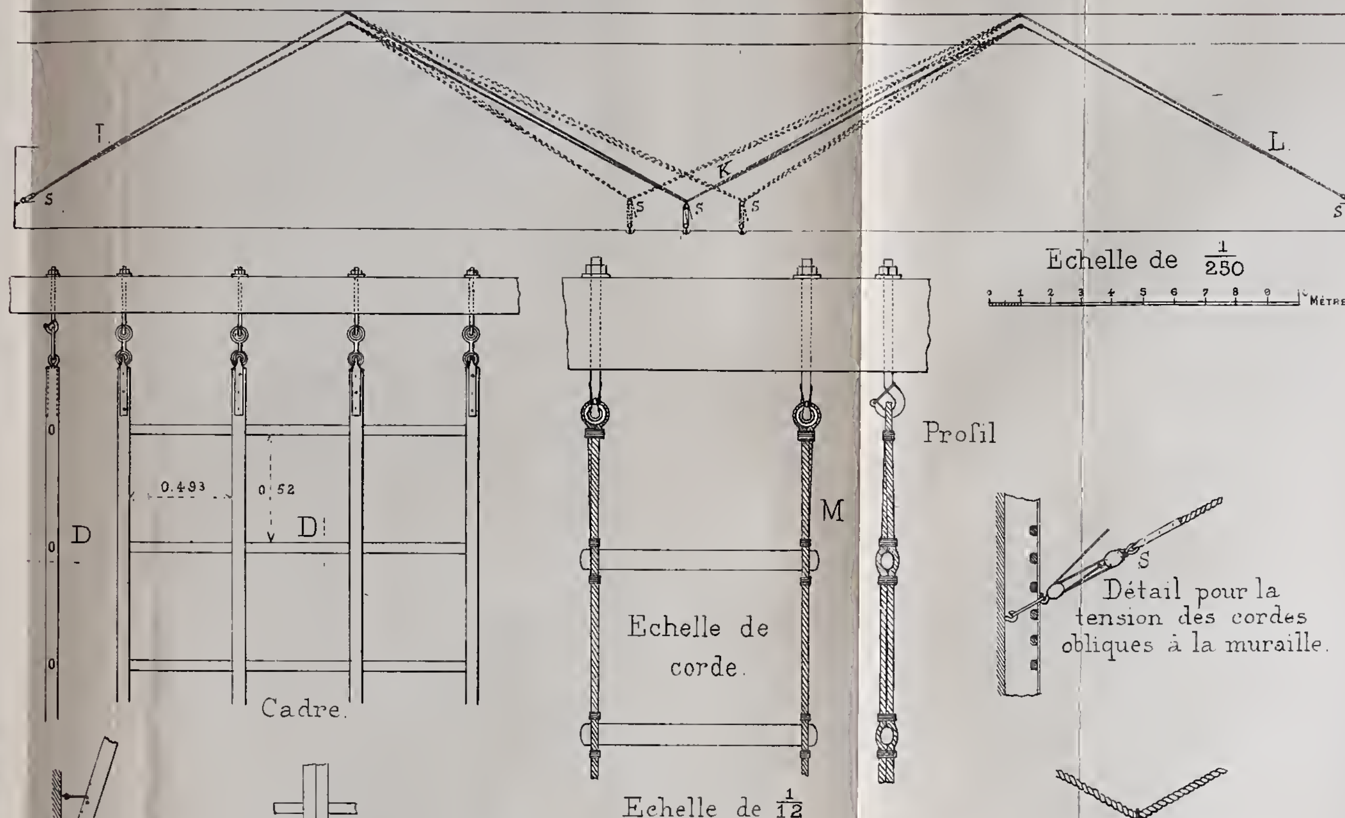
APPAREILS DE LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE.

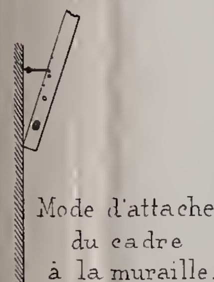
D'APRÈS LES PLANS DU MAJOR C. SILOW

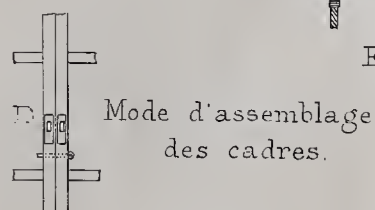


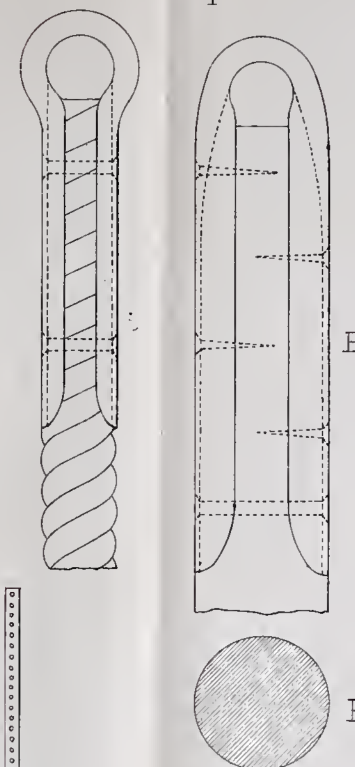


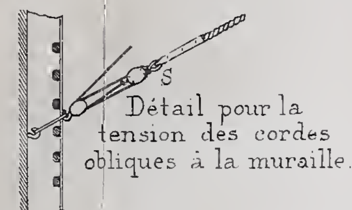


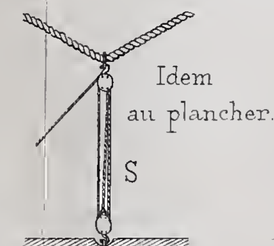


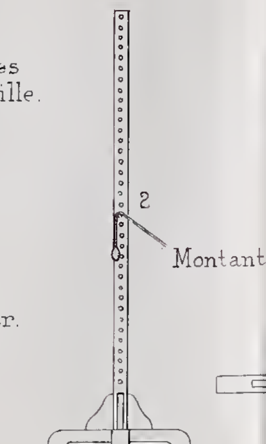


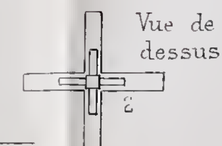


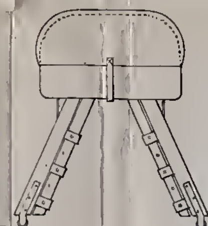


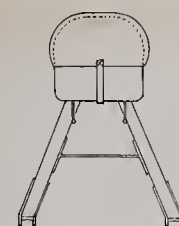


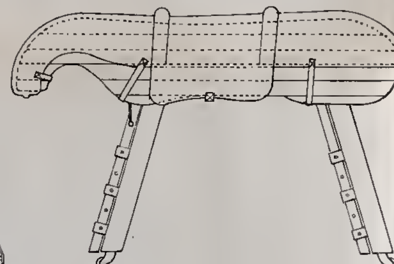


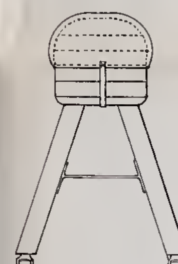


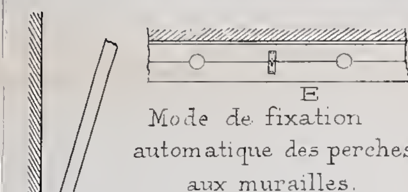












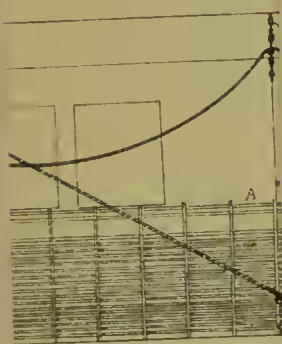
Echelle de 1/30

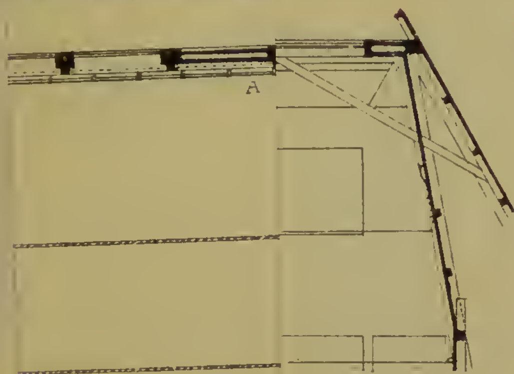
Mètres

Lith. T'SAS Bruxelles

MNASTIQUE

AJOR D'IN





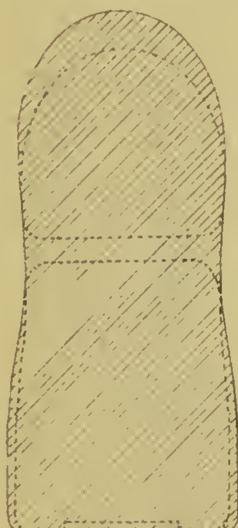
LA G

LAN

semb
e
lu pla







Coupe de la Bomme.

H





B

PLA

ACHEVÉ D'IMPRIMER LE 31 JUILLET 1903

POUR HENRI LAMERTIN, ÉDITEUR A BRUXELLES.

POLLEUNIS ET CEUTERICK, IMPRIMEURS,

CLICHÉS JEAN MALVAUX,

LITHOGRAPHIES T'SAS SŒURS.